


**د هیتلر مرگ**  
**په څنگله کې سخته وچکالي!**  
**پر ځان باور ولری او مثبت فکر وکړی**  
**پېغلنوب**  
 حمیدالله حمیدی  
 سیدرفیع الله قلم  
 ضمیر سابی

  
**د نړۍ ۵ بډایه کتابتونونه!**  
 معلوماتي | ٦ مخ

  
**پنځه او روژه**  
 د روژې فضائل | ٥ مخ

  
**د افغانستان د تېرې لوبې ریکارډونه**  
 سپورټ | ٨ مخ

  
**پنځه مغزینې چې ستاسې پر روغتیا اغېزه کولای سي**  
 روغتیا | ٧ مخ

**د آفغان خبريالانو اساسي ستونزې څه دي؟**  
  
 خلک او ټاټوبی | ٤ مخ

**د ټولګان حکومت مبارزه او د پروسه یې اغېزه!**  
  
 چې د فساد پر وړاندې د مبارزې د ستراتیژۍ د عملي کېدو په برخه کې د پرمختیا وړاندې یې مبارزه یوه اړتیا بولي.  
 ٢

**د مسلکي درمل پلورونکو نه شتون؛ که د درمل پلورنځیو سمون!**



**د افغان ماشومان د محروم دي**



# موندني: یو میلیون افغان ماشومان د پلار له

## سیوري محروم دي



دې خبره باید تجدیدنظر وسي، ځکه په افغانستان کې عموماً په همدغه سن، یعنی ۱۸ کلنۍ عمر کې په جگړو او همدا راز په ټولنیزو ناخوالو کې ترې ناوړه گټه اخیستل کېږي.

که مور په ۱۸ کلنۍ کې له یوه ماشوم نه لاس واخلو، نو دا په دې مانا ده، چې لکه مور چې یو باغ ټمر ته ورسوو، خو د یو بل چا په لاس یې ورکړو، چې هغه ترې ناوړه گټه پورته کړي.

د کار او ټولنیزو چارو وزارت وايي، په ټول هیواد کې 'درې اعشاریه یو میلیون' ماشومان په نشه یي توکو، جگړې او یو شمېر نورو خطرونو سره مخ دي.

د یاد وزارت د مالوماتو له مخې، چې له یادي شمېرې نه شپېته سلنه یې ماشومان دي. باید وویل سي، چې ملگري ملتونه هم افغانستان د ماشومانو لپاره تر ټولو خطرناک هیواد بولي.

هغه ماشوم، چې پلار ونه لري، یا یې پلار مړ، یا وژل سوی وي، نو یتیم بلل کېږي. افغان حکومت وايي، د اټکل له مخې، په افغانستان کې اوس مهال یو میلیون یتیمان اوسېږي، چې له دلي یې لس زره په یتیم خانو (یتیم روزنځایونو) کې ساتل کېږي.

د افغانستان د کار او ټولنیزو چارو وزارت بیا وايي، د لس زره یتیمانو لپاره په ټول هیواد کې ۶۵ دولتي او خصوصي پالنځایونه فعالیت لري.

یاد وزارت وايي، تر اوسه په ټول هیواد کې د یتیمانو کره شمېره نه ده مالومه، خو د راپورونو او اټکلونو له مخې، هغه کسان، چې د پلار له سیوري محروم سوي دي، شمېر یې تر یو میلیون پورې رسېږي.

د افغانستان د یتیم خانو د عمومي رئیس فیضان احمد کاکړ په وینا، چې د یتیمو ماشومانو د ملاتړ او ساتني لپاره د پام وړ

کارونه نه دي سوي. نوموړی وايي، د یتیمو ماشومانو شمېر ورځ تر بلې زیاتېږي، خو هغه امکانات، چې دوی ته په کار دي، په لاس کې یې نسته. د قانون له مخې، تر 'اتلس کلنۍ' کم عمره یې سرپرسته ماشومان په پالنځایونو کې ساتل کېږي، تر څو په ښه ډول یې روزنه وسي. د یوه شخصي پالنځای مسؤل مجیب الرحمن لحاظ وايي، یتیمو ماشومانو ته

باید حکومت جدي پاملرنه وکړي.

د لحاظ په وینا، په کار ده، چې بې سرپرسته ماشومان پر خپلو پښو ودرول سي، په ښه ډول روزنه ورکړل سي او د کار لار لیکه ورته جوړه سي.

نوموړي وویل: ((د افغانستان حکومت د نړیوالو کنوانسیونونو له مخې، د ماشوم عمر یا د طلیت سن تر ۱۸ کلنۍ پورې ښودلی دی. مور په اندېښنه کې یو او خپل دغه اندېښنه مو د بشر حقونو له کمېسیون سره هم شریکه کړې ده. پر



ټاټوبی اوونیزه

ملی، خپلواکه، سیاسي، اجتماعي او کلتوري خپرونه



د ولسي جرگې ستونزه باید

د مصالحې له لاري حل شي

د ولسي جرگې د مشرتابه د ټاکلو پر سر دي جنجال ژر تر ژره پای ته ورسېږي. تېره یکشنبه د ولسي جرگې د مشرتابه د غوراوي لپاره ټاکنې وشوې، چې پکې سوداگر او پخواني پوځي مير رحمان رحمانی ۱۲۳ رأیې او د خوست د خلکو استازي کمال ناصر اصولي ۵۵ رأیې خپلي کړې.

کله چې د ولسي جرگې د ریاست او نورو مرستیالانو پر سر دومره جنجالونه وي، نو دغه جرگه به څه ډول وتوانېږي، چې د ۱۸ کمېسیونونو مشران وټاکي؟

داسې برېښي، چې د ولسي جرگې نوې ۱۷ تقنیني دوره به هم خپل کاري وخت تر ډېره پر لانجو تېر کړي. په دې تړاو رسنیو ته د یو شمېر وکیلانو د کلبیونه هم راووتل، چې آن خبره پکې د وسلو کارولو او مرگونو کولو تر سرچده ورسېدل. د جرگې موقت رئیس عطا محمد دهقانپور د پارلمان د نوي رئیس په توگه رحمانی گټونکی اعلان کړ، خو د اصولي پلویانو اعتراض وکړ او اجازه یې ورته کړه، چې رحمانی د ولسي جرگې د ریاست په څوکۍ کښېږي.

دا چې د ولسمشر اشرف غني د حکومت قانوني مودې پای وموند، نو که ولسي جرگه نوره هم په خپلمنځي اختلافاتو او لانجو کې ښکېله شي، دا به افغان مظلوم ملت ته، چې اوس هم د خپلو او پردیو تر وحشتونو او گوزارونو لاندې دی، یو بل غټ ناوړن وي. ولسي جرگه د ملت په وړاندې قدم په قدم خپل اعتبار خوري، خو دلته هر څه روښانه دي، کړکېچ او بدمعاشۍ ته هیڅ اړتیا نه شته. اساسي پوښتنه دا ده، چې د ۱۸ کلونو په تېرېدو سره-سره مو بیا هم ولې یوه ولسواکه، قانوني او د هیواد او ولس غوښتنو ته په کتو جرگه ونه درلودل، چې خپل مسؤلیتونه وپېژني، د هیواد ملي گټو او ارزښتونو ته په کتو قوانین تصویب کړي او د خلکو ښه استازولي وکړي؟

اصلي لامل یې د ولسي جرگې تېرې ټاکنې وې، چې د قانون او اصولو سره سمې ترسره نه شوې او د پیسو او وسلو په زور د رأیو ترلاسه کول وه، نو ځکه خو قاچاقبران، غربي سوداگرو، پخوانیو ټوپکیانو او زورواکو د ملت دغه درانه کور ته لاره وموندل. ملت ډېره تمه درلوده، چې گواکې نوي او ځوان وکیلان به د خلکو له غوښتنو سره سم عمل وکړي، خو دوی هم په ډېرو کمو ورځو کې ونډه، چې نوي وکیلان له پخوانیو ډېر ناکاره دي.

ترڅو چې د ولسواکۍ او ټاکنو په اصلي مفهوم په هیواد کې ټاکنې ونه شي او خلک پکې پراخه ونډه ونه خلي، ټاکنیز سیستم ونه رغېږي، نو همدا ډول زورواکان، سوداگر، د مافیایي کړیو غړي او ټوپکوال به د خلکو د استازو په نوم معاملې کوي او د ولسي جرگې حیثیت به تر پښو لاندې وي. یو شمېر وکیلان هڅه کوي، چې په ولسي جرگه کې راپورته شوي، شخړې ته قومي بڼه ورکړي، چې دا د یوې بلې ستونزې د راپیدا کېدو په معنی ده. د ولسي جرگې د ریاستي ټاکنو لپاره اصول او قوانین موجود دي، باید په اصولو کې دا موضوع وکتل شي او هماغسې تگ وشي، ستونزه خپله حلېږي او یاده مسئله باید د مقابلي او زورواکۍ! له لاري نه، بلکې د خبرو او مصالحې له لاري هواره شي.

# د فساد ضد د افغان حکومت مبارزه او

## د سولي پر پروسه یې آغېزه!



د هغو خلکو ژوند ورسره ښه سي، چې له دغه ننگوونکي مسئلې سره هره ورځ لاس او گروبان دي) د فساد پر وړاندې مبارزه، په رښتیني ډول د افغانستان لپاره یوه اساسي اړتیا ده. ملگري ملتونه له فساد سره د مبارزې په برخه کې د افغانستان د پرمختگ هرکلی کوي، خو ټول افغان بنسټونه او د ټولني هره برخه باید هڅې وکړي، چې په افغانستان کې رښتینولي، روڼتیا او حساب ورکول پراخ سي.))

د فساد پر وړاندې د مبارزې په اړه د یوناما د درېیم رپوټ عنوان دی، د فساد پر وړاندې د افغانستان مبارزه: (د سولي او هوساینې لپاره اساس، چې پکې له فساد سره د مبارزې د اصلاحاتو په برخه کې د افغانستان پرمختگ ارزول سوی او په دې تړاو د افغان ادارو د ملاتړ په موخه د سوو سپارښتنو تحلیل وړاندې کوي، چې



ملگري ملتونه ژمن دي، چې له فساد سره د مبارزې په برخه کې به له افغانستان سره خپل ملاتړ ته دوام ورکوي، چې د ملگرو ملتونو د کنوانسیون په چوکاټ کې خپل مسؤلیتونه لا ښه پلي کړي، چې دې هیواد په ۲۰۰۸ کال کې منلی دی. د فساد پر وړاندې د ملگرو ملتونو کنوانسیون، له دغې پدیدې سره د مبارزې په برخه کې یوازینی نړیواله اړایستونکې قانوني وسیله ده. د کنوانسیون هرارخیزه تگلاره او د هغه د ډېرو محتویاتو الزامیت له دې کنوانسیون څخه د نړیوالو ستونزو د حل لپاره یوه ځانگړې وسیله جوړوي او د ملگرو ملتونو اکثریت غړي، د دې کنوانسیون غړیتوب لري.

اوردمهاله سوکالی په لاره کې یو اساسي خنډ دی' په رپوټ کې یوه مهمه سپارښتنه د افغانستان لپاره د اوږدې مودې ستراتیژۍ رامنځ ته کول دي، چې د اصلاحاتو د پخوانیو هڅو لاسته راوړنو دوام ومومي او له فساد سره د مبارزې لپاره د خلکو مخ پر زیاتېدونکې لېوالتیا پیاوړې سي. یاماموتو وویل: ((ملگري ملتونه سر کال او تېر کال د افغان حکومت له خوا د یو لړ بنسټیزو اصلاحي گامونو د پورته کېدو مننه کوي. مور حکومت د ورته نورو اصلاحاتو ترسره کولو ته هڅوو. راتلونکي ټاکنې د ترلاسه سوو تجربو د عملي کولو له اړخه یوه ازمویښه ده.))

www.Tatobaynews.com  
facebook.com/ tatobayn  
tatobay@gmail.com

د یوې گڼې بڼه: (۲۰) افغانی  
شپږ میاشتنی گډون: (۵۰۰) افغانی  
یو کلنی گډون: (۱۰۰۰) افغانی

مسؤل مدیر:  
عبدالحمیم ((حلمیار))  
+93 (0) 795810083

مرستیال: عزت الله ذکي  
+93 (0) 700484818

- کابل توزیع او اعلانات: +93 (0) 700890844
  - کندهار اعلانات: +93 (0) 704803494
  - کندهار توزیع: +93 (0) 700988408
  - هلمند توزیع او اعلانات: +93 (0) 744449816
  - زابل توزیع او اعلانات: +93 (0) 702953132
  - ارزگان توزیع او اعلانات: +93 (0) 795244622
- د خپل دیني مسولیت له مخي د اخبارونو پاني بې ځايه مه غورځوئ! «  
«د ټاټوبي اوونيزي اداره»

# د مسلکي درمل پلورونکو نه شتون؛ که د درمل پلورنځيو سمون!



په گډه د غیرمسلکي درمل پلورونکو کچه راتیټه کړي. وحیدالله مایار وویل: ((دا واقعاً لویه ستونزه ده، موږ پر دې کار کوو، چې څنگه له خصوصي سکتور او دولتي سکتور له لاري وکولای سو، چې د فارمیستانو او مرستیال فارمیستانو شمېر

د درمل جوړولو د قانون له مخي، هغه څوک درمل خرڅولای سي، چې په دغه برخه کي مسلکي زده کړي ولري. د افغانستان د عامي روغتيا وزارت وياند وايي، دوی هڅه کوي، چې د خصوصي لوړو زده کړو مؤسسو او پوهنتونونو سره

کوم... کيسه داسې وه چې يوه ورځ په په څنگله کې روان وم ومې ليدل چې يوه هوسۍ خپلو وړو بچيانو ته شېدې ورکوي، دا وخت زه په گيده مور وم او چندان اشتها مې نلرله خو پر دغې هوسۍ مې حمله وکړه او د بچيانو په مخ کې مې ووژله او د هغوی له کورکو مې خوند واخيست...

خنځير چې د باچا سره نژدې ناست وو ژر له ځايه پورته شو او په چاپلوسۍ يې وويل: د ځنگل شهنشاه! بسم الله دې وي، دا خو گناه نه گڼله کيږي، دا خو ډيره وړه خبره ده او ستاسو حق دی. د ځنگله نورو حيواناتو يو بل ته وکتل او وروسته يې همدا جمله بדרگه کړه: د ځنگل شهنشاه! دا گناه نه ده دا خو ډيره وړه خبره ده!!!

د پړانگ نوبت راغی، او ويې ويل: زه گنهکار يم!!! ما يوه ورځ ډيره ستره گناه وکړه چې تر اوسه پورې مې ضمير ملامتوی، هغه داسي چې په يوه ورځ مې په توکو توکو تر لسو زيات حيوانات ودارل او په نه گناه مې په خپلو تېرو دارو او پنځو ټوټه

زيات کړو، چې دغه د خلکو او وطن ضرورت پوره کړو)) بايد وويل سي، چې په دې وروستيو کي خو اندېښنه دا ده، چې په ياده برخه کي د مسلکي کسانو نه شتون د دې لامل سوی، تر څو په درمليزه برخه کي هم پراخ قاچاق ترسره سي.

روغتياپالان وايي، د نامسلکي کسانو له خوا د درملو پلورل، په حقيقت کي د خلکو د ژوند گواښل دي او بايد په جدي ډول د دې کار مخنيوی وسي. د داخه ناروغيو متخصص ډاکټر خالد وايي، حکومت بايد هر چا ته د درمل پلورلو اجازه ورته کړي.

خالد زياتوي، چې ټولي دواخاني (درملتونونه) بايد مسلکي کسان په خپلو درمل پلورنځيو کي په دندو وگماري.

نوموړي په دې اړه وويل: ((هغه کسان، چې

غيرمسلکي دي او درمل پلوري، بايد دا کار ونه کړي، څوک چې درمل پلوري، بايد په دې برخه کي يې زده کړي کړي وي او په هر څه پوه وي، ځکه دا د خلکو د مرگ او ژوند مسئله ده، کېدای سي، داسي دوا درمل کوم چا ته ورکړي، چې ناروغ يې د مرگ له گواښ سره مخ کړي.))

د يادولو ده، چې د افغانستان په لېري پرتو سيمو کي، په عام بازار، مېلو او عامو هټيو کي هم هټيوال درمل پلوري، چې ډېری وخت د خلکو د مړيني سبب هم گرځي، چې متاسفانه حکومت هم تر اوسه په دې برخه کي کوم خاص اقدام نه دی کړی.

د پام وړ خو لا دا، چې په دواخانه او يا درملتونونو کي، چې مسلکي کس نه وي، نو نور همکاران يې هم درمل پلوري، چې دې کار هم د خلکو

اندېښنې زياتي کړي دي.

د کابل ښار يو تن درمل پلورونکی خپله وايي، دی ډېر کله نه وي او زوی يې په درملتون کي ناست وي. دا په داسي حال کي ده، هغه کسان، بيا چې په دې برخه کي يې مسلکي زده کړي کړي وايي، د څو کاله زيار او زده کړو وروسته يې د درملو پلورلو اجازه ليک ترلاسه کړی دی.

يو تن فارمیست انارگل وايي، درمل پلورل يوه حساسه خبره ده او بايد په عادي ډول ورته ونه کتل سي.

د عامي روغتيا وزارت د يوې پخوانۍ سروې له مخي، په ټول افغانستان کي ۱۴۳۸۵ درملتونونه له دوی سره ثبت او راجسټر دي، چې په ياد شمېر درملتونونو کي ډېری يې په کابل او لږ يې په نورستان ولايت کي دي.

سپيره بيديا بدل کړ...ټول حيوانات ووژل شول، ځکه دوی ستر گناهکاران بخښلي وو او د مظلوم "سوی" وړه تېروتنه يې لکه غر ستره کړه او په ظلم سره يې وواژه.

**د کيسې پند:**

درنو لوستونکو!

تاسو به د پورته کيسې د لوستلو پر مهال حتما دې نتيجه ته رسيدلي ياست چې زموږ په بشري نړۍ کې هم کټ مټ دغه راز پرېکړې او ناروا قضاوتونه تر سره کيږي. دلته هم د غټانو خلگو غټ گناهونه د زور او زرو تر پلو لاندې پټ پاته کيږي. او کمزوری قشر بيا د وړو تېروتنو ستره بيه ادا کوي... دلته زورور مجرم ته د جرمونو مبارکباد ويل کيږي او وحشتونه يې تقديرپري او سرچپه د کمزورو ټولې ښېگڼې د هغو د وړو تېروتنو قرباني کيږي.دلته تل کمزوري د زورور بلا ته دريدلي!

دلته د کمزوري اشتباه جنايت گڼل کيږي او د زورور جنايت د زورور ميرانه!!! ځکه مو بشري ټولنه په راز راز مصيبتونو او الهی آفتونو پوښلې ځکه مو ښه ورځ نه ده نصيب...

يادونه: دا کيسه حمدالله حليميار را ژباړلې ده، ما له لږو زياتونو سره د املا او انشاء له اصلاح وروسته ستاسو سره شريکه کړه. (مننه او درنښت)

ميری دي وژلی؟؟؟ يو مظلوم او بې گناه میری!!! تا خو رښتيا هم چې لوی جرم ترسره کړی، يو عاجز میری دي وژلې!! ستا ددې جنايت له کبله نن الله جل جلاله پر موږ ټولو دا عذاب را نازل کړی... ستا د جنايتونو له لاسه نژدې ده چې موږ ټول هلاک شو... ټولو دا پرېکړه وکړه چې سوی بايد ووژل شي تر څو ددې عدالت په پلي کېدلو سره ددې ستر ناورين مخ واوړي...

له دې عدالت وروسته ټول حيوانات خپلو کورونو ته ستانه شول، او سبا يې د اورښت انتظار کاوه... سبا اسمان تورو ورپڅو ونيوی، توند شمال را والوت، حيواناتو ټولو د اميدونو سترگې اسمان ته نيولې وې...

خو ورو ورو د باد توندو څپو او د وچو ونو د ښاخونو وپرونکي غږ د دوی اټکل سرچپه ثابت کړ...

راوی وړاندې وايي چې دغه د قهر باد تر دوو ورځو پورې وچليدی او دغه ستر ځنگل يې په

## په ځنگله کې سخته وچکالي!



## پر ځان باور ولری

## او مثبت فکر وکړئ

حميدالله حميدي

کله چې منفي فکر کوی، هغه ده چې خپلې ستونزې په زړه کې ساتي. همدا په زړه کې د ستونزو ساتل انسان کمزوری کوي او هغه کسان چې مثبت فکر کوي، تل ورته د خوشالی چل ورځي او له وړې خوښۍ هم په زیاته کچه خوند اخیستلای شي. د مثبت فکر درلودونکي کسان کولای شي خپلې کورنۍ ملگرو او دوستانو ته هم خوښي ور په برخه کړي، په دوی کې د خوښیو د لېږدولو مهارت د نورو کسانو په پرتله زیات وي او پر دې ښه پوهېږي چې څنگه وکولای شي نور کسان هم له ځان سره خوښ وساتي.

دوی پوره باور لري چې همدا مثبت فکر کول د دې لامل گرځي چې هم دوی، هم يې کورنۍ، هم ملگري او دوستان يې خوشاله وساتي او په څنگ کې يې خپلو ټاکلو موخو ته په اسانۍ سره ورسېږي.

ارواپوهانو ته اوس هم دا د تعجب وړه خبره ښکاري، ولې هغه کسان چې تل مثبت فکر کوي، د نورو کسان په پرتله له ښې روغتيا برخمن دي، خو يو شی ورته جوت شوي چې دغه ډول کسان د روحي فشار د راتلو په صورت کې، د نورو هغو په پرتله بل ډول چلند کوي چې کېدای شي همدا يې يوازینی دليل وي، چې دوی تل له سالمې روغتيا څخه برخمن دي.

د هیتلر لپاره د ژوند امکانات نه وه، خلکو ټولو د ده د مرگ انتظار وستی، خو هیتلر بې مخه ښه څخه ځان وژنه ونکړه.

په همدې ورځ ماسپښين مهال هیتلر په نظامي درشۍ کې او آوا براون په ښه فيشن کړي لباس کې د خپلي خونې څخه راووتل. د ارگ ټولو غړو سره يې مخه ښه وکړه. وروسته له دې څخه هیتلر يوه نفر ته اجازه ورکړه چې تر هغې خونې پورې يې ملتيا وکړي، کومه چې ده د خپل او ميرمني د ژوند د پایته رسېدو لپاره ټاکلې وه. هیتلر په لاره کې يو ځل بيا دا تکرار کړه چې زما جسد روسانو ته پرېږدې، که د هغو په لاس ورغلی هغه به يې موميایي کړي او په موزيم کې به يې وساتي.

هیتلر د خپلي ميرمني لپاره اسانه مرگ انتخاب کړ، هغې ته يې د زهرو يوه گولۍ ورکړه او د اپريل پر ۳۰ د ماسپښين پر ۳۰۳۰ باندې يې د هیتلر په غير کې ساه ورکړه. وروسته هیتلر توفنچه را واخيستل او پر خپل سر يې ونيول او مرمۍ يې پير کړه، د توفنچې د ږغ د اورېدلو څخه وروسته گوبلز او بورمان ورغله دوی دواړه پر مخکته پراته وه. دوی هم هیتلر او ميرمن را واخيستل او د باغ په منځ کې يې وسوځل، وروسته يې ايرې او هډوکي په ټوکر کې وپېچل او د باغ په يوه کوچ کې يې ښخ کړل.

ماخذ:

د هیتلر په اړه د امريکايې ليکوال جان ټولند کتاب. يادونه: جان ټولند امريکايې ليکوال پدې اړه ۱۲ کاله تحقيق کړی او وروسته يې دا کتاب ليکلې دی.

غواړي چې له مرگ څخه وروسته هم زما ملگرتيا وکړي. د ميلستيا گډون کوونکي هم پر خپلو ځايونو باندي ولاړ سول او چکچکي يې وکړې، د واده لپاره ليکونه لاسليک سول، يوازې يوه ستونزه چې رامنځته سول هغه د گوتيمو په اړه وه، د دوی لپاره د واده گوتمی يوه اوونۍ مخکي جوړې سوي وې، خو پدې وخت کې کومه گوتمی چې د هیتلر لپاره جوړه سوې وه، هغه د ده پر گوتي غټه سوې وه، ځکه هیتلر پدې څو ورځو کې څو کيلو وزن کم کړی و.

د اپريل پر ۲۹ هیتلر خپله وصيتنامه په درو پاڼو کې لاسليک کړل، گوبلز او بورمان هم د شاهدانو په توگه

## د هیتلر مرگ

لاسليک کړل، هیتلر دوی دواړو ته وويل چې په راتلونکو ۲۴ ساعتونو کې خپل او د خپلي ميرمني ژوند ته خاتمه ورکوي ځکه زه نه غواړم چې زه ژوندی او يا زما جسد د روسانو لاسته ولويږي. هیتلر دوی دواړو ته وويل چې زما او زما د ميرمني جسد داسي وسوځی چې ايرې يې هم پاته نسي، ځکه که روسانو ته زما جسد په لاس ورغلی هغه به يې په موزيم کې وساتي.

د اپريل پر ۳۰ د سهار مهال و چې د مخالفانو پوځونه د برلين تر ارگه را ورسېدل او دومره نېژدې سوه چې ټوپونه يې د ارگ پر دېوال باندي لگېدل. پدې وخت کې نور

پر برلين محاصره ورځ تر بلې ټينگېدل، نور هیتلر نسوه کولای چې برلين وساتي د ۱۹۴۵ کال د اپريل پر ۲۸ هیتلر د خپل سرنوشت په اړه وروستی تصميم ونيوی او خپلو شاوخوا خلکو ته يې وويل چې د شپې ميلستيا ته راسي. د شپې په ميلستيا کې د خوړو ښه رنگين مېز اېښودل سوی و، پر مېز سپين ټوکر غوړېدلې و او د گلانو گډې ورباندې پرتې وې. د مېز په سر کې آوا براون او نور لوړ پوړي چارواکي ناست وه. هیتلر په نظامي درشۍ کې په خنداوړه څېره پر خپل ځای کښېناستی او خپله وينا يې پدې مقدمه پيل کړه:

((هغه جگړه چې اوس د آلمان په ماتي سره پایته رسېږي، دا زما غوښتنه نه وه، ما هغه سياستوال چې د يهودانو د گټو لپاره جنگېدل له منځه وړل... هیتلر د خپلو خبرو په پای کې وويل: زه پدې ايمان او عقیده لرم چې د نورو انسانانو په څېر مرم، نو مخکي له دې چې مړ سم بايد

خپل هغه ځای ناستی وټاکم چې د آلمان مشري پر غاړه واخلي. هیتلر وروسته د خپلو سمندري ځواکونو مشر دونتيز د آلمان د ولسمشر په توگه خپل ځای ناستی وټاکي.

له دې معرفت څخه وروسته هیتلر د څو ثانيو لپاره چې پاته سو، وروسته يې وويل چې ما داسي تصميم نيولی و، تر څو چې د آلمان ولسمشر يم بايد واده ونکړم، خو اوس چې د مخکي پر مخ باندي زما ماموريت پایته ورسيدی غواړم چې د خپلي وفاداره همکاري آوا براون سره واده وکړم. دا په ژوند کې زما نېژدې ملگري پاته سوېده او دا

# د افغان خبريالانو اساسي ستونزي څه دي؟

## جاويد احمد تنوير

### د کندهار پريس کلب مشر



په داسې ټولنو کې چې ډيموکراسي او د بيان ازادې د ودې په حال کې وي او يا د مخ ته تللو په لومړي پړاونو کې وي هلته به ستونزي موجودې وي، په خاص ډول د رسنيو، خبريالانو او د رسنيو د کارکوونکو په وړاندې.

کندهار هم يو له هغو ټولنو څخه ده، چې د نورو ټولنيزو ستونزو ترڅنگ خبريالان هم له زياتو مشکلاتو سره مخ دي. دلته ډېری داسې ستونزې سته چې په اسانۍ پيدا کېږي خو سرچينې يې په سختۍ خبرو ته حاضرېږي، مثلاً، ملکي کسان د حکومت او وسله والو ډلو د بېرې څخه څه نه وايي، ډېری ځوانان مو له زورواکو له ويرې مستقيم هيڅ نه شريکوي خو غبري مستقيم او يا هم په کنايي ډول له ټولنيزو رسنيو استفاده کوي. ولس د ستونزو سره مخ دی، ولس ستونزي وينې، خو ستونزه داده چې ولس ستونزه نه شريکوي.

خبريالان زيات مهال په خپلو سوږو کې اصلي منابع په ډېر تکليف رغوي او يا پيدا کوي، نو ويلای سوو چې معلوماتو ته لاسرسی لا هم د پخوا په څېر يوه جدي ستونزه گڼل کېږي. حکومت هر وخت يوازې په تشو ژمنو خبريالان او ولس خطا باسي، تر اوسه يې معلوماتو ته د لاسرسي په برخه کې جدي اقدام نه دی کړی.

د امنيتي پېښو پرمهال ضد او نقيض معلومات نشريږي، امنيتي ځواکونه ساحې ته د خبريالانو د تگ اجازه نه ورکوي، معلومات پر وخت نه شريکوي او ځيني وخت څو ډوله معلومات خبريالانو ته په واک کې ورکړي، چې دا هم حکومت او هم د خبريالانو باور له منځه وړي. د عدلي او قضايي ارگانونو څخه د ځينو قضيو او دوسيو په اړه معلومات غوښتل ستونزمنه ده او يا هم يوه موضوع تعقيبول يوه بله ستونزه ده، چې په سختۍ به کار پر کېږي. لا اوس هم خبريالان له گواښ، تهديد، د نامعلومو کسانو له لوري تعقيب او د ځينو کړيو له لوري د نوم بدولو سره مخ دي. دلته هيڅوک د زورواکي، غاصب، غل او ظالم په وړاندې څه نه وايي، نه رغ پورته کوي او نه هم د خبريالانو سره اسناد شريکوي.

خو ستونزه يوازې داده، چې ولس مو د خبريالانو او رسنيو په اصولو او مسوليتونو نه پوهيږي، نو ځکه دلته د هر تغير راوستلو تمه او د هرې فاجعې د مخنيوي اميد له خبريالانو کېږي. په کندهار کې خبريالانو ددې وطن د ارزښتونو، قوانينو او اصولو په چوکاټ کې هره ورځ د يوه تغير به نيت پيلوي، کار کوي، قرباني ورکوي، تهديد او خطر لورنه پر ځان وړي او د خلکو رغ پورته کوي. يوه بله ستونزه د مرکز له لوري د ولايتي خبريالانو سره د مور او مېرې چلند دی، په ځينو تشويقي پروگرامونو کې هغه که د ارگ له لوري جوړېږي او يا هم د ځينو نهادونو له لوري جوړېږي يوازې د مرکز خبريالان ستايل کېږي، ان دا چې ډېره قرباني د ولايتونو خبريالان ورکوي او د جنگ په لومړي کرښه کې هم دوی دي. **۱۱مخ**

## عزيز احمد تسلي

### د کابل پريس کلب مشر



د افغان خبريالانو له عمده ستونزو يوه يې د هغوی د بيمې مسئله ده، چې د رسنيو لخوا بيمه نه دي، کله چې خبريال بيمه نه وي، د رسنيو له لوري په ډېره بې باکۍ سره د جگړې لومړۍ کرښې ته استول کېږي، چې بيا تلفات هم ورکوي.

بله مسئله په حکومت کې يو شمېر قوماندانان او زورواکي دي، چې هغوی خبريالان د خپلو خبرونو لپاره ساتي او کله چې سرغړونه کوي، بيا ورته ستونزي پېښوي. دريمه مسئله اطلاعاتو ته د لاسرسي قانون تصويب شوی دی، خو لاهم په گڼو ادارو کې نه پلي کېږي او خبريالان د معلوماتو او اطلاعاتو په ترلاسه کولو کې له گڼو ستونزو سره مخ دي.

يو شمېر رسنۍ هم شته، چې خبريالان يې د توازن اصل په پام کې نه نيسي او دغه راز د خبريالانو نه مسلکيتوب دی، چې ځيني وخت ددوی نه مسلکيتوب ددې باعث شي، چې خپله دوی ته ستونزي جوړي کړي.

## عائشه شريفی

### خبرياله - کابل



د موضوع اړوند بايد ووايم، چې د افغان خبريالانو د اساسي ستونزو له جملې څخه يو شمېر يې هغه محدوديتونه بللی شو، چې لومړی په افغانستان کې تر ډېره بريده خبريالانو ته کاري فرصتونه نه برابرېدل دي، که برابرېږي، يا خو محدود دي او يا هم په آحزابو، سياسي بهيرونو او حکومتي نهادونو پورې تړلي دي.

په دوهم قدم کې بايد ووايم، چې يو شمېر رسنيو داسې قوانين وضع کړي دي، چې تر ډېره بريده د رسنيو په گټه او د رسنيو کارکوونکو په تاوان دي، چې دا کار په صورت کل مناسب نه دی او د افغان خبريالانو په زبان دی. په دريم قدم کې د رسنيو کاري فرصتونو د قراردادونو عقد دی، په ځينو شرايطو کې دغه قرارداد د رسنۍ د امتياز د څښتن لخوا پرته له منطقي دلايلو فسخ کېږي، چې نه بايد داسې وشي او دغه راز بعضي مواردو کې د رسنيو مشران خپله د افغان خبريالانو حقونه تر پښو لاندې کوي. په څلور قدم کې د افغان خبريالانو لپاره د امنیت نشتون دی، چې نه يوازې خبريالان، بلکې ټول هيوادوال ددغه شومي پديدې سره مخ دي. پر دې ستونزو سربېره افغان خبريالان په خصوصي رسنيو کې ځاني خونديتوب نه لري او تر ډېره د هغو خبريالانو سره زورزياتی هم کېږي، چې د اداري فساد په باب تحقيقي او انتقادي مطالب چمتو کوي. د افغانستان د کاري قانون پر بنسټ د رسنيو مشران د خبريال د ځاني تضمين مسوليت نه لري، خو د خونديتوب لپاره يې بايد شرايط برابر کړي.

## صديق الله افغان

### خبريال - کندهار



په ټوليزه توگه د افغان خبريالانو په وړاندې امنيتي ستونزي، مافيايي تهديدونه، معلوماتو ته نه لاسرسی او تر ټولو مهم اقتصادي ستونزي جدي او اساسي گڼلای شو.

په تېرو څو کلونو کې د خبريالانو د وژلو او تهديد ارقامو ته په کتو نامعلومو وسله والو د افغان خبريالانو د سکوت او يا هم د هغوی پر لاره روانېدو هڅه کړې ده او هغوی، چې انکار يې کړی او يا د دوی له خونې پرته يې فعاليت کړی، وژل شوي او په مرگ تهديد شوي دي.

اوس هم زورواکي په نه خبره خبريالانو ته ستونزي جوړوي، له نورو ډلو سره يې د مخالفت د وسيلې په توگه کاروي او که دا کار ونه کړي، نو په مرگ يې گواښ او آن وژني يې. دا ستونزه له ډېره وخته روانه ده، خبريالان وگواښل شول، ووژل شول، خو حکومت يې په وړاندې هيڅ کوم غبرگون او تدابير نه درلود.

په داسې حال کې، چې په هرې وينا کې د بيان د آزادۍ د پرمختگ خبره کوي، خو په عمل کې هيڅ نه شته. يوه تر ټولو جدي ستونزه دا ده، چې د خبريالانو د دفاع او مصونيت بنسټونه انحصاري فعاليت لري، يوازې څو کسان د خبريالانو په نوم پروژې پکې اخلي، د خبريال د سترې ژوند هيڅ احوال نه لري.

ددې بنسټونو تقريباً ټول مسولين معامله گر او د حکومت د بې ځايه غوښتنو د منلو او د خبريالانو د حقوقو د تامين پر ځای د هغوی پر سر د معاملې او حق خورولو کار مخته وړي. ان داسې هم شوي، چې همدې بنسټونو خبريالانو ته ستونزي او دسيسې جوړې کړي او د گواښ په توگه يې له حق ويلو راگرځولی. بله مهمه موضوع، چې د خبريالانو په وړاندې له اساسي ستونزو يادېږي، هغه د معلوماتو د لاسرسي نه شتوالی دی، چې د خبريالانو فعاليت يې پيکه کړی.

حکومت پر يوه سر قوانين تصويب او توشېح کوي، چې معلوماتو ته لاسرسی آسانه کړي، معلوماتي بانکونه جوړ کړي، خو په حقيقي ميدان کې شی نه شته. وروستۍ اساسي ستونزه، چې خبريالان يې له بې حده لويې ستونزي سره مخ کړي او د هغوی فعاليتونه يې محدود کړي، اقتصادي مشکلات دي. د تېرو پنځو کلونو راهيسې د خبريالانو لپاره کاري فرصتونه په صفر کې ضرب وو، معاشونه يې کم شوي او امتيازات يې د تېر په څېر لس سلنه هم نه جوړوي.



## عبدالسميع غيرتمل

### په کندهار کې د نې ادارې مسؤول



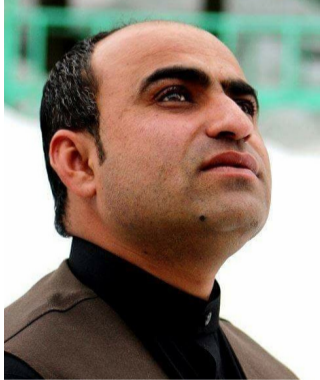
افغان خبريالانو کاشکې يوه ستونزه لرلای، جالبه داده، چې هر ولايت ځان ته ستونزي لري او خبريالان ځني کړيږي.

زموږ د لوی کندهار عمومي ستونزي بيخي جدي او تر ډېره سره يو شی دي. معلوماتو ته نه لاسرسی، د دولتي او نظامي ارگانونو د يوې واحدې ستراتيژۍ نه موجوديت، د خبريالانو سانسور او گواښل او ورسره د مافيايي

کړيو بې دريغه گواښونه هغه څه دي، چې خبريالان ډېر ورڅخه ځورېږي. د لوی کندهار خبريالان زياتره وختونه د جنگ په اول خط کې خپل فعاليت کوي، په داسې حال کې چې د رسنيو له لوري يې نه د بيمې او نه هم تقاعد لپاره قرارداد موجود دی. تر ډېره موږ د وسله والو مخالفينو وروسته، د اوسني نظام سره په مشکل کې يو، کله بيخي مالومات راباندې بند کړي، کله مو وگواښي او کله مو د سانسور هڅه وکړي. تر دې وروسته بيا د بېلابېلو برخو مافيا ده، د مخکې د غصب مافيا په کندهار کې دومره خطرناکه سوې، چې آن سرې پر ټولنيزو رسنيو گواښي. په داسې يوه حالت کې نو بيا د خبريال څخه څومره د اصلي موضوع د انتشار غوښتنه وسي؟ زموږ دغه پورته ذکر سوي ستونزي له ولسمشره تر والي ټولو ته معلومي دي، خو د لېږي کيدو لپاره يې بيخي په ذهن کې شی نسته. او موږ هم په دې وروستيو کې ناهيلي سوي يو.

## احمد لودين

### په کندهار کې د خبريالانو د مرکز مشر



په عمومي ډول د بيان ازادې او خپله رسنۍ د زياتو ستونزو سره مخ دي، نه يوازې دا چې د خبريالانو او رسنيو په وړاندې زيات امنيتي تهديدونه موجود دي، بلکې د گڼو خبريالانو ژوند د مرگ له گواښ سره مخ دی.

د خبريالانو په وړاندې ناآمني، د زورواکانو گواښونه، سانسور، معلوماتو ته نه لاسرسی او د خلکو غيرقانوني غوښتنې هغه لويې ستونزي دي، چې

دلته يې د بيان ازادې محدوده کړې او د خبريالانو پر خولو يې پلاسترونه اچولي دي. دا مهال تر ټولو لويې ستونزي امنيتي تهديدونه او معلوماتو ته نه لاسرسی دي. که وگورو! تېر کال په افغانستان کې تر شل زيات خبريالان وژل سوي، گڼ تېپيان سوي او گڼو بيا دندې پرې ايښي دي.

اوس مهال هم گڼ خبريالان د مرگ د گواښونو سره مخ دي او د بېلابېلو نامعلومو ادرسونو له خوا تهديدېږي، خو متاسفانه چې حکومت يې په وړاندې چوپ دی او د خبريالانو سره د هغوی په ژوند ساتنه کې هيڅ مرسته نه کوي.

معلوماتو ته نه لاسرسی هم ورځ تر بلې محدودېږي، چې په دې برخه کې تر ټولو لويې ستونزي حکومت پېښوي او معلوماتو د لاسرسي قانون تر پښو لاندې کوي. موږ په وارو وارو حکومت دې نيمگړتياوو ته متوجه کړی دی، خو حکومت د غفلت په خوب ويده دی او په دې برخه کې خپل مسووليت نه درک کوي. پورتنۍ ستونزي اوس ددې لامل سوي دي، چې له خبريالانو څخه معلومات پټ پاته سي.



## د روژې فضایل

# روژه ماتي په خرما سره کول



لیکنه او خپرنه: عبدالغفار جبير

دويمه او وروستۍ برخه

خرما په احاديثو کې د خرما په هکله ډېر زيات حديثونه راغلي دي، په بخاري شريف کې (۲۱۴) حديثونه راغلي دي او په صحيح مسلم کې د (۱۰۰) نه زيات حديثونه راغلي دي او همدارنگه د احاديثو په نورو کتابونو کې هم، د خرما د گټو په هکله ډېر څه راغلي دي، خودلته د ټولو ذکر کول ناشوني دي، نو زه بايد په يو څو مبارکواحاديثو باندې اکتفاء وکړم: حضرت ابوهريره رضي الله عنه وايي، چې رسول الله صلى الله عليه وسلم فرمايلي، چې خرما يوه عمدۀ دوا ده.

۱: حضرت انس بن مالک رضي الله عنه وايي چې رسول الله صلى الله عليه وسلم فرمايل چې په ټولو خرماوو کې برني خرمانښه ده، ځکه ناروغی ليرې کوي او هيڅ ضرر خيز په کې نشته. (طب نبوی اور جديد ساينس)

۲: حضرت ابو هريره رضي الله عنه وايي چې رسول الله صلى الله عليه وسلم فرمايل چې د خرما له خوړولو څخه د قولنج درد (Obstructive Colic) نه پيدا کېږي.

۳: اسماء بنت ابوبکر صديق رضي الله تعالى عنهما وايي، چې په مکه معظمه کې د عبدالله بن زبير د پيدا کېدو تکليف را پيدا شو او کله چې قبا ته راوړسېد، نو ماشوم پيدا شو، بيا رسول الله صلى الله عليه وسلم ته ورغلم او زبير مې په مبارکه کې غير کې وکر، هغه صلى الله عليه وسلم خرما را وغوښتله، په خپله مبارکه خوله کې يې وژووله او د خپلو برکتينارو سره يې د ماشوم په خوله کې ورکښېدل او وروسته يې د برکت دعا ورته وکره، چې دا په مسلمانانو کې لومړی ماشوم و.

(بخاري شريف اومسلم شريف)

۴: حضرت ابوهريره رضي الله عنه وايي چې نبی کریم صلی الله علی وسلم فرمايل چې زما په نزد د هغو بنځو لپاره چې ډېر حيز (Hemorrhage) لري خرما او د ناروغه لپاره غسل، تر دې غوره بله دوا نشته. (طب نبوی

اور جديد ساينس بحواله ابونعيم)

۵: نبی کریم صلی الله عليه وسلم فرمايل چې خدای پاک بي بي مريم رضی الله عنها ته د غذا لپاره د خرما امر وکر، که چېرې د خدای په نزد تر دې ښه غذا وای، نو هغه به ورته فرمايلي وای. (زبه المجالس)

۶: حضرت عبدالله بن عباس رضی الله عنه وايي چې نبی کریم صلی الله عليه وسلم فرمايلي، چې سهار په نهاره باندې خرما وخورئ، ځکه د دې عمل سره د نس چنچيان (Intestinal Worms) مړه کېږي.

۷: نبی کریم صلی الله عليه وسلم فرمايل چې عوجه خرما د جنت له ميوو څخه ده، دا خرما د زهر لپاره شفاء ده، هر هغه څوک چې هره ورځ ۷ عوجه خرماوې وخورې پر هغه سړي جادو او زهر اغيزه نه کوي.

د خرما کيمياوي مواد:

هغه خرما چې په ونه کې ښه پخه شوي وي، لاندني مواد لري.

۲۷۰ Calories (کالوريز)

Copper ۰,۲۱ (مس)

Magnesium ۵۸,۹ (مگنيزيم)

Potassium ۰,۵۴ (پوتاشيم)

Chlorides ۲۹۰ (کلورايډونه)

Calcium ۰۹.۶۷ (کلکسيم)

Iron ۱.۶۱ (اوسپنه)

Protein ۳,۰ (پروتين)

Phosphorus ۸.۶۳ (فاسفورس)

Sulphur ۶.۵۱ (سلفر)

له دې موادو څخه علاوه په خرما کې دا مواد هم شتون لري.

Cellulose, Starch, Sucrose, Insert, Sugar, Vitamins, Fats, Tannin, Pectine,



## د روژې فايدي

غوره دی او څوک چې په دې شپه کې د خیر او ثواب نه محروم شو، هغه د لوی خیر نه محروم شو.

۷- رمضان په آخري شپه کې روژه دارو ته بخښنه کېږي.

۸- د رمضان په هره شپه کې د الله تعالی له طرفه له جهنم نه خلکو د خلاصون فيصله کېږي.

مسلمانان وروږه او مسلمانې خورې! د کومې مياشتې چې دا فضائل او ځانگړتياوې وي، نو مونږ به په څه شي سره د هغې استقبال کوو؟

آيا په بې هوده خبرو او قيصو او کارونو ټوله ورځ خوبونو او بې فائدي شېبې گيرې سره؟ بلکې مسلمانان د رمضان استقبال په خالصې توپې سره کوي او کلک عزم کوي، چې دا به د ځان لپاره يو فرصت شميرم او خپل وختونه به په ښو اعمالو تيروم.

۱- د روژه دار د خولې بوی الله تعالی ته د مشکو نه ډير خوبن دی.

۲- ملائکې روژه دارو لپاره تر روژه ماتې پورې بخښنه غواړي.

۳- الله تعالی هره ورځ جنت ښايسته کوي او ورته وايي نږدې او قريبه ده، چې زما د صالحو بنده گانو څخه تکليفونه او سختۍ لرې کړای شي او تاته راشي.

۴- په دې مياشت کې شيطانان تړل کېږي.

۵- په دې مياشت کې د جنت دروازې پرانستل کېږي او د دوزخ دروازې تړل کېږي.

۶- په دې مياشت کې ليله القدر (د قدر شپه) ده، چې په دې شپه کې عبادت کول د زرو مياشتو نه



## ښځه او روژه

حافظ عبدالولي رازقي

ښځه تر ټولو مخکې پاڅې پېشلمې جوړ کړې، ټولو نه وروسته يې وخورې، بيا روژه ونيسي، غرمه د بچيانو لپاره ډوډۍ تياره کړې، بيا د څلورو نه وروسته مېړه او خسرانې لپاره روژه ماتې تيار کړې. وريژې، پالک، غوښه، چکني او داسې نور تيار کړې، بيا ورسره ډار وي چې دا به يې څنگه پخکړي وي، د خواښې لپاره بېل خواړه تيارول، د مېړه په غصه د روژه ماتې نه مخکې صبر کول. د اذان نه مخکې دسترخوان باندې هغه خواړه کېښودل، صفت خو نشته! تر دوه مړيو خوړلو وروسته يو گيلاس تروي (شلومبي) راکړه، د څښلو سره سم دا يځې نه دي مالگه يې کمه ده، خو

ټول روژه ماتې وکړې، ښځه بيا غلې لاره شي خپله روژه ماته کړي.

د تراويح کولو نه وروسته ښاغلو ته د چاي يا اضافه مېوه تيارول، بيا د شپې دوه دويمې بچې پاڅېږي او که الله مکره بیده پاتې شي، بيا د ټولې کورنۍ غصه زغمل ده

نوټ: د کور ټولې ښځې که هغه مو مور، خور، ښځه، يا لور وي خيال وساتئ، ځکه هغه هم ستا په شان انسان ده په دې روژه کې نارينه په خوبونو سترې ستومان دي او زنانه د ډوډۍ پخولو او د کور په کارونو...

نوپه دې مبارکه مياشت کې غصه مه کوئ او فالتو په کور کې جنگ مه جوړوئ.

Vitamin C, Vitamin B, Vitamin A, Peroxides

په ځينو خرماوو کې د دې موادو اندازه توپير لري.

د مدينې منورې عوجه او برني خرما په ټولو خرماوو کې د روغتيا لپاره ډېره گټوره ده، لکه په حديث شريف کې چې هم راغلی دې.

د روغتيا لپاره هغه خرما ډېره ښه ده چې په ونه کې پوره پخه نشي او سنی طب خرما د ډېرو ناروغيو لپاره درمل گڼي چې هيڅ شک پکښې نشته، د بېلگې په ډول د هغو ناروغيو لپاره چې د یخني په وجه پيدا کېږي او يا هم بلغمي ناروغۍ وي. همدارنگه خرما د زړه او دماغ د قوې کېدو لپاره، د حافظې د تقويه لپاره، دوينې د کمې (Anemia) لپاره، د پښتورگو د قوې کېدو لپاره، د تنفسي ناروغيو (Respiratory Diseases) لپاره او په ځانگړي ډول د سرو د نفس تنگی (Bronchial Asthma) لپاره ډېره اغيزمنه ده.

خرما د هغو مېرمنو لپاره چې ماشوم يې په گېده وي خورا ښه اغيزه لري، ځکه ښځه په دغه وخت کې د وينې له کمښت سره لاس او گړبان وي، چې خرما ورته کميا ده.



# ميا ه افغان پرده پلورنځی

ساده (رينگ) عمودي او افقي زيبرا ډيزاين پردې، د پردو د نصب توکي (راډونه، ډبل چينل او سينگل چينل pvc براکتان) او نور د پردو کارونه په مناسب قيمت او ښه کيفيت گرانو ښاريانو ته په کم وخت کې عرضه کوو.

پته: شهرنو، د سره صليب دفتر لمر خا ته خوا، د شهرنو حمام اړخ

وټس اپ: 070000434



# د نړۍ ۵ بډايه کتابتونونه!



ژباړه: عزت الله ذکي  
۱- برتانوي کتابتون - د برتانيا ملي کتابتون دی، چې په لومړي ځل يې په ۱۷۵۳م کال کې بنسټ ايښودل سوی دی. دغه کتابتون د برتانيا په مرکزي لندن او ليدز ښارونو کې موقعيت لري او رځنيزي چاري يې په ۱۴۱ ميليونه يورو باندې بشپړي سوي دي. په برتانوي کتابتون کې له ۱۵۰ ميليونو څخه بيا تر ۲۰۰ ميليونو پوري کتابونه، مجلې، ورځپاڼې، رځيز توکي، ډاټابېسونه، نقشې، ټاپې، چاپي آثار، انځورونه او لاسوندونه موجود دي.

۲- کانگرس کتابتون - کانگرس کتابتون، چې د امريکا په پلازمېنه واشنگټن کې موقعيت لري، په ۱۸۰۰م کال کې يې بنسټ ايښودل سوی دی. دغه کتابتون په ۶۴۲ ميليونه امريکايي ډالره رغېدلی دی، چې تر ۱۶۴ ميليونو پوري کتابونه، مجلې، ورځپاڼې، رځيز توکي، ډاټابېسونه، نقشې، ټاپې، چاپي آثار، انځورونه او لاسوندونه پکې موجود دي.

۳- نيويارک عامه کتابتون - نيويارک عامه کتابتون په ۱۸۹۵م کال د امريکا په نيويارک ښار کې تاسيس سوی، چې شاوخوا ۳ زره تنه کارکوونکي لري. دغه عامه کتابتون د نيويارک ښار په بېلابېلو برخو کې نږدې ۱۰۰ څانگي لري او په ۲۵۰ ميليونه امريکايي ډالره رغېدلی دی. په نيويارک عامه کتابتون کې تر ۵۵ ميليونو پوري کتابونه، مجلې، ورځپاڼې او چاپي آثار موجود دي، چې په کلني ډول يې د ليدونکو او سېلانيانو شمېر ۱۸ ميليونه تنو ته رسېږي.

۴- کانادا کتابتون - کانادا کتابتون او آرشيډ، چې ددغه هيواد په پلازمېنه اوټاوا کې په ۲۰۰۴م کال کې تاسيس سوی، په نږدې ۱۱۷ ميليونه کانادايي ډالره رغېدلی دی. په دغه کتابتون کې يوازي ۲۰ ميليونه کتابونه او تر ۳۴ ميليونو پوري رسالې، مجلې، ورځپاڼې، رځيز توکي، ډاټابېسونه، نقشې، ټاپې، چاپي آثار، انځورونه او لاسوندونه موجود دي.

۵- شانگهای کتابتون - شانگهای کتابتون د چين تر ټولو غټ کتابتون دی، چې په ۱۸۴۷م کال تاسيس سوی دی. دغه کتابتون په ۱۲۷ زره متره مربع مخکه کې رغېدلی، چې پکې نږدې ۵۶ ميليونه رسالې، مجلې، ورځپاڼې، رځيز توکي، نقشې، ټاپې، چاپي آثار، انځورونه او لاسوندونه موجود دي.

عرب شهزاده سلطان بن سلمان لومړی کس و چې فضا ته يې د روژې په مبارکه مياشت کې سفر وکړ. هغه په فضا کې روژه ونيوله او شپږو ورځو کې يې قرآنکریم هم ختم کړ. د رسنيو د راپورونو په حواله، ياد عرب شهزاده په ۱۹۸۵ کې په امريکايي فضايي بېړۍ کې خلا ته سفر وکړ. هغه له عرب نيوز خپروني سره په يوتازه مرکه کې داتاثرات څرگندکړي او وايي په فضا کې د روژې او تلاوت يو بېل خوند و.

برتانوي هندو توکمه ميلباردر وروڼه د درېيم ځل لپاره د دغه هيواد د تر ټولو شتمنو کسانو په سر کې راغلل. تېر کال د شري او گوپي هندوجا شتمني کې ۱.۳۵۶ ميليارد برتانوي پونډ زيات شوي او د سنډې ټايمز د شتمنو نوملړ وايي، د دوی ټوله

او لاسوندونه موجود دي او دغه راز ټولټال ۸۶۰ تنه کارکوونکي لري.

دغه هيواد په پلازمېنه اوټاوا کې په ۲۰۰۴م کال کې تاسيس سوی، په نږدې ۱۱۷ ميليونه کانادايي ډالره رغېدلی دی. په دغه کتابتون کې يوازي ۲۰ ميليونه کتابونه او تر ۳۴ ميليونو پوري رسالې، مجلې، ورځپاڼې، رځيز توکي، ډاټابېسونه، نقشې، ټاپې، چاپي آثار، انځورونه او لاسوندونه موجود دي.



## هغه کس چې په فضاء کې يې روژه ونيوله

## برتانیا؛ هندي وروڼه بيا تر ټولو شتمن وبلل سول

وگرې شري او گوپي ۷۹ کلن دي او دوی څلورو وروڼو کې دي چې دا لوی کاروبار چلوي. دواړه وروڼه اول ځل پر ۲۰۱۴ او ۲۰۱۷ کال د تر ټولو شتمنو کسانو د نوملړ سر ته وختل. دې نوملړ کې د برتانیا د تر ټولو شتمنو کسانو شتمني اندازه کېږي. د سنډې ټايمز د رپوټ له مخې دې نوملړ کې سنډي ځمکه، جايداد، کمپنيو کې ونډه او د گرانبيبه شيانو ملکيت او نور شامل دي، خو بانکونو کې د خلکو شتمني نه پکې راځي.

شتمني ۲۲ ميليارد پونډه ده. د هندو جا گروپ په نوم کورنی کاروبار پر ۱۹۱۴ کال ممبېي کې پيل سو او هغه مهال دوی د تېلو، گاز، بانکوالۍ، ای ټي يا مالوماتي ټيکنالوجي او جايداد برخه کې پانگونه کوله. لندن کې د دوی جايداد کې په وايټ هال کې مشهور اولډ وار افس هم شامل دی چې ترې بې ساری هوټل جوړول غواړي. لندن مېشتي برتانوي



## د ځمکې د گرمېدو لپاره ساينس پوهانو نوې حلاره موندلې

د پام وړ کميدو لامل سي. د ياد مرکز غړي وايي، دوی به لسو کلونو کې دا طرحه عملي کړي خو د لسو زرو کلونو د تودوخې مخنيوی به پرې وسي.

د کمبريج پوهنتون پوهان وايي، دوی غواړي د ځمکې د تودوخې د کمېدو لپاره يو څېړنيز مرکز رامنځ ته کړي. ويل سوي دي، دغه مرکز کې به داسې لاري چاري تعقيب سي، په نا دوديز ډول د ځمکې د گرمېدو مخه پکې ونيول سي. د دې ډلې يوه مهمه مفکوره دا ده چې د قطر پر سر

د کمبريج پوهنتون پوهان وايي، دوی غواړي د ځمکې د تودوخې د کمېدو لپاره يو څېړنيز مرکز رامنځ ته کړي. ويل سوي دي، دغه مرکز کې به داسې لاري چاري تعقيب سي، په نا دوديز ډول د ځمکې د گرمېدو مخه پکې ونيول سي. د دې ډلې يوه مهمه مفکوره دا ده چې د قطر پر سر

FOLLOW US ON @TATOBAYNEWS

ټاټوبی ټویټر پاڼه

موږ تعقيب کړئ او له ورځنيو تازه پيښو ځان خبر کړئ

Tatobayn Tatobaynews Tatobaynews



# په روژه کې د خوړو غذايي ارزښت ته پام وکړئ

کېدای سي که د ډېر وخت لپاره يو ډول مایع غوړ هم وکارول سي، زيان رسوونکي ثابت سي. له همدې کبله روغتياپالان وايي، چې په يوې يا دوو مياشتو کې د خپل پخلي غوړ بدل کړی. د بېلگې په ډول، که مو يوه مياشت په خوړو کې د کنجدو غوړ کارولي وي، د يوې بلې مياشتې لپاره بيا د سویا غوړ وکاروئ، په همدې ترتيب د مایع غوړو نور ډولونه.

د لمر مخې (گل افتاب پرست) غوړې، د کتان د زړيو غوړې او د کانولا مایع غوړې د هغو غوړو په ډله کې راځي، چې د روغتيا لپاره گټور دي. ځينې غوړې بيا په خپل ترکیب کې امگا ۳ او امگا ۶ هم لري، لکه د پنبې او زيتون غوړې. امگا ۳ او ۶ د بدن د اړتيا وړ مواد گڼل کېږي. تر ټولو ښه غوړ کوم دي؟

يو روغ انسان په خپلو خوړو کې ټول هغه غوړې چې مایع وي او له نباتاتو څخه جوړې سوي وي، کارولای سي، خو هغه کسان چې د زړه او د وينې د لوړ فشار ناروغي لري، بايد په خپلو خوړو کې د غوړو کچه راټيټه کړي. په ټوله کې ويلاى سو چې په ورځني ډول چې کوم خواړه

څکه که انسان روغ وي، هر څه کولای سي. تر هر څه وړاندي بايد خپلې روغتيا ته پام وسي. هڅه وکړئ چې په روژه ماتي او پېشلمې دواړو کې د غوړو کچه راکمه کړئ. له داسې غوړو څخه گټه واخلي، چې اشباع سوي نه وي، لکه: د سویا او کانولا غوړې.

د غوړو د زيانونو په اړه به مو ډېر اورېدلي وي، ډېری روغتياپالان کورنيو ته د اوبلنو (مایع) غوړو سپارښتنه کوي او له جامدو غوړو بې منعه کوي. دوی وايي، جامد غوړ د وينې رگونو بندوي، چې په پايله کې د بدن ډېرو برخو ته وينه سمه نه رسېږي او د وينې د لوړ فشار او د زړه د سکتې لامل کېږي.

ايا د انگورو د هستې او کنجدو غوړ چې نن سبا په ډېرو کورنيو کې دود سوي، تر ټولو ښه غوړ دي؟

دا چې مایع نباتي غوړ د جامدو هغو په پرتله د بدن لپاره گټور دي، نو کورنۍ اړي دي چې خپلې روغتيا ته په پام سره په خپلو خوړو کې له مایع غوړو څخه کار واخلي. مایع غوړ هم داسې نه دي چې په هيڅ ډول د روغتيا لپاره زيان نه رسوي،



له پوستکي پرته د چرگانو غوښه او هغه لبنیات، چې غوړ يې يو څه کم وي، په زياته کچه پروټين لري. پر دې سربېره، د بدن د غښتلتيا لپاره هم خورا گټور دي او له دفاعي سيستم سره مرسته کوي. هغه لبنیات، چې په ترکیب کې يې کلسيم وي، د هډوکو د کلکېدو لپاره گټور دي.

دويمه برخه ترتيب: حميدالله ((حميدي))

## په پېشلمې کې کوم خواړه وخورو؟

مېوې او سبزیجات: دا چې مېوې او سبزی په زياته کچه فايبر لري، نو د روژې په مياشت کې يې د زياتو کارولو سپارښتنه کېږي. مېوې او سبزیجات مو تر ډېره په خپته ماره ساتي او له قبضيت څخه مخنيوی کوي. دغه راز مېوې او سبزیجات په خپل ترکیب کې په زياته کچه بېلابېل ویتامينونه، معدني مواد او نور کيمياوي مواد لري، چې د انسان د روغتيا لپاره خورا گټور دي.

وريجي او د دې کورنۍ نور ډولونه: هغه خواړه چې په زياته کچه فايبر او کاربوهايډرېټ لري، لکه: قهوه، وريجې، سبوس لرونکي ډوډۍ، چې تر ډېره د بدن د اړتيا وړ انرژي توليدوي، د ورځې په اوږدو کې در سره مرسته کوي، خو ژر وړي نه سی.

غوښه او لبنیات: روژه ماتې نو بيا هغه وخت دی چې د ورځې په اوږدو کې له لاسه وتلي انرژي بايد بيا ترلاسه کړئ. هغه خواړه چې په دغه وخت کې يې خورئ، بايد د بدن د اړتيا وړ ټول مواد ولري، لکه: مېوې، سبزی، وريجې او د وريجو د کورنۍ نور ډولونه. غوښه او د لبنیاتو بېلابېل ډولونه هم له دې ډلې څخه دي. کېدای سي ډېری خلک په پوره توگه دغه ډول خوړو ته لاسرسی ونه لري، خو بيا هم بايد هڅه وسي چې لږ تر لږه په روژه ماتي باندي يو واحد مېوه، يو څه سبزی او نور اړين څه را پيدا کړي، څو يې د خپلې روغتيا يو څه تضمين کړی وي،

## پنځه مغزيانې چې ستاسې پر روغتيا اغېزه کولای سي



ژباړه: عزت الله ((ذکي)) کېدای سي مغزيانې ستاسې د خوراكي توکو يوه لويه برخه وي، مگر يوه ورځ به لږ شمېر مغزيانې وکولای سي، چې ستاسې پر سلامتيا زيات اغېز وکړي. **ماکاډاميا:** د هغو کسانو لپاره چې د کولېستېرول د کچې سره مبارزه کوي، ماکاډاميا وړ مغزيانه ده. د کاناډا هیواد د کلينيکي تغذي د مرکز د څېړنې په اساس، د ماکاډاميا خوړل کولای سي د کولېستېرولو کچه راکمه کړي. ماکاډاميا د «فلاونويډ» څخه ډک دي، چې يو ځل مصرف يې په «انټي اکسيډينټونو» بدلېږي. **فندق:** دغه مغزيانه زموږ سره د «وېټامين E» په لوړوالي کې مرسته کوي، چې د پوستکي

د روغ ساتلو، وريښتانو او نوکانو لپاره کلیدي بلل کېږي. «وېټامين E» په بدن کې د ادراکي کمښت سره هم تړاو لري او بنايي د «ډيمينيټيا» او «الزایمر» ناروغيو په مخنيوي کې غټ رول ولوبوي. فندق همدا راز «فولیک» لري، چې د امینډواری پر مهال د کوچني د ستون فقرات او مغزي ودي سره مرسته کوي. په فندق کې «تایمین» هم شتون لري، کوم چې په لوبانو کې د عصابو د ادراک او سنجوني په فعالیت کې مهم رول لوبوي. **بادام:** بادام «فاسفورس» لري، کوم چې

ستاسو په بدن کې دوهم تر ټولو غوره مینرال دی. د بادامو خوړل ستاسې د بدن د نسج په ترمیمولو کې مرسته کوي، هډوکي پیاوړي ساتي، DNA او RNA تولیدوي او همدارنگه د زړه ضریان منظم ساتي. **کاجو:** د سویلي افریقا د شمال لوېدیځ پوهنتون د مطالعاتو په اساس، کاجو د وينې د فشار کمولو لپاره غوره مغزيانه ده. د دغه پوهنتون يوې څېړنې ښودلې، چې د (۲۰) فیصده کاجو درلودونکی غذايي رژیم «میتابولیک-سینډروم» او د وينې فشار ښه کوي. سربېره پر دې په کاجو کې په لوړه کچه د چاغښت «اسیډونه» هم موندل سوي،

چې نه يې کوي د هاضمې سيستم يې په سمه او فعاله توگه کار کوي. **ذهني فشار او خفگان له منځه وړي:** خرما له ویتامين «بي ۶» څخه برخمن خواړه دي، کوم چې په بدن کې د خوشحالی، هرمون او هغه هرمون چې دماغي روغتيا ته گټه رسوي، په توليد کې مرسته کوي، د ویتامين بي ۶ ماده د خفگان په کمولو کې گټور دی، څومره چې د خرما خوراک زيات کړو، يوازې بدني نه، بلکې ذهني احساس به مو هم غوره سي.

چې کولای سي د عصبي سيستم د پیاوړتيا سره مرسته او د فشار سره مبارزه وکړي.

**چهارمغز:** که مو کوم وخت د مطالعې پر مهال د خوړو لټون کاوه، نو چهارمغز امتحان کړئ. د «انډرپوز-پوهنتون» يوې څېړنې معلومه کړې، چې د چهارمغزو خوړل په مغز کې د استدلال او استنباط د زياتوالي لامل کېږي، کوم چې دا ثابتوي چې چهارمغز ستاسې پر ذهن مثبت او گټور اغېز لري.

چهارمغز د «اوسپني» او پروټين څخه ډک دي او د «ماکاډاميا» مغزيانې په څېر د زړه لپاره هم گټور دي، ځکه چې دوی د وينې د فشار په کمولو کې زياته مرسته کوي.



## په روژه کې د خرما خوړلو گټې



چې نه يې کوي د هاضمې سيستم يې په سمه او فعاله توگه کار کوي. **ذهني فشار او خفگان له منځه وړي:** خرما له ویتامين «بي ۶» څخه برخمن خواړه دي، کوم چې په بدن کې د خوشحالی، هرمون او هغه هرمون چې دماغي روغتيا ته گټه رسوي، په توليد کې مرسته کوي، د ویتامين بي ۶ ماده د خفگان په کمولو کې گټور دی، څومره چې د خرما خوراک زيات کړو، يوازې بدني نه، بلکې ذهني احساس به مو هم غوره سي.

چې نه يې کوي د هاضمې سيستم يې په سمه او فعاله توگه کار کوي. **ذهني فشار او خفگان له منځه وړي:** خرما له ویتامين «بي ۶» څخه برخمن خواړه دي، کوم چې په بدن کې د خوشحالی، هرمون او هغه هرمون چې دماغي روغتيا ته گټه رسوي، په توليد کې مرسته کوي، د ویتامين بي ۶ ماده د خفگان په کمولو کې گټور دی، څومره چې د خرما خوراک زيات کړو، يوازې بدني نه، بلکې ذهني احساس به مو هم غوره سي.



## د هندوانې له گټو ځان خبر کړئ!



د هندوانې اصلي سرچينه هندوستان دی او له هغه ځايه يې د نړۍ نورو سيمو ته لار پيدا کړې ده. هندوانه يو کلن نبات دی چې پلني پاني، څښېدونکی بوټی او ژر گلان لري. هندوانه د (سيترولين) په نوم اميني تېزاب، د کاروټن او ليکوپين په نومونو ځيني نور مواد او د مانيتول په نوم يو ډول خوړه لري. دغه راز د A.B.C ویتامينونو لرونکي هم ده. مثانه پاکوي او تيره يا ډبري يې له منځه وړي. که له خرما سره يو ځای وخورل سي، گټه يې ډېره زياتېږي. د ډاکټرانو له ليدلورو، هندوانه ډېرې روغتيايي گټې لري، چې تاسې ته يې په لاندې ډول بيانوو: د وينې فشار کموي. د مثاني پړسوب له منځه وړي. بدن تازه او ښکلی ساتي. معدې او بدوډو (پېښتورگو) ته گټه رسوي. په هضم او وينې په جوړښت کې مرسته کوي. د وچکۍ (محرقي) لپاره هندوانه له درملو څخه



## سپورټ

# ويستېنډيزي كپتان په نړيوال جام كي افغانستان ټارگيټ كړي



د ويست انډيز د كركيټ ملي لوبډلي لوبډلمشر جيسن هولډر د كركيټ انفو سره په يوې تازه مرکه كي ويلي، چي په راتلونكي نړيوال جام كي د افغانستان څخه واخلي. هغه په ياده مرکه كي دا هم ويلي، چي افغان لوبډله قوي ده او د پرمختگ په حال كي ده. افغانستان او ويست انډيز كركيټ لوبډلي په نړيوال جام كي د جولای په ۴م لوبېږي. خو نړيوال جام بيا ۱۲ ورځي وروسته د مې په ۳۰مه پيلېږي. او پايلوبه كي ويست انډيز ته ماته ورکړه.

## راشد خان

# د غوره توپ اچوني نړيواله جايزه ترلاسه كړه



نوميالي افغان توپ اچونكي راشد خان ته د هندوستان لخوا د كركيټ د ۲۰۱۹ کال د شل اوريزو لوبو د غوره توپ اچونكي نړيواله جايزه ورکړل سوه. د جايزو دغه مراسم تېره اوونۍ د هندوستان كركيټ ملي لوبډلي د لوبغاړو په حضور كي وسول؛ خو په دې مراسمو كي په خپله راشد خان برخه نه وه اخيستي. د سي اېټ ټايرز په نوم شركت چي ياده جايزه يې راشد خان ته ورکړې، هغه ته يې مبارکي ويلي ده. راشد خان ارمان اوس مهال له كركيټ نړيوالي شورا سره د ۲۰ اوريزو لوبو د بالرانو او د ۵۰ اوريزو لوبو د ال راوندرانو په کتار كي لومړي ځايونه او د ۵۰ اوريزو بالرانو په کتار كي بيا دويم مقام لري.

# جيونتوس لوبډلي د ۳۵ ځل لپاره خپله اتلولي و نمانځل



د ايتاليا هيواد كورنۍ د فوټبال ليگ (سير اې) د ۲۰ لوبډلو ترمنځ د تير ۲۰۱۸م کال د اگسټ مياشتي په ۱۸مه نېټه پيل سوي، چي د روان د ۲۰۱۹م کال د مې مياشتي په ۲۶مه نېټه پای ته رسېږي، خو ددې ليگ اتلولي وار له مخي جيونتوس

خپله كړې وه او تېره اوونۍ يې په يو لړ خاصو مراسيمو سره ياده اتلولي و نمانځله. په دې سره د ايتاليا هيواد ددې كورنيو سياليو اتلولي جيونتوس د ۳۵ ځل لپاره خپله كړه، خو دا لوبډله وتوانېده، چي ۸ ځلي په پرلپسې ډول په دې لوبو كي لومړی مقام خپل كړي. د نړۍ نوموتی لوبغاړی كريستيانو رونالډو چي د دې پړاو له پيله د ريال ماډريډ څخه جلا سو او د جيونتوس سره يو ځای سوو د ايتاليا د سير اې ليگ غوره لوبغاړی وټاكل سو. بلخوا بيا د ياد ليگ د دې پړاو په خلاصيدو سره د جيونتوس روزونگی الكري به د دې لوبډلي سره مخه ښه وكړي. د دې ليگ راتلونکی ۱۸م پړاو د روان ۲۰۱۹م کال د اگسټ مياشتي په ۲۴مه نېټه پيلېږي او د راتلونكي ۲۰۲۰م کال د مې مياشتي تر ۲۴مي نېټې پوري دوام كوي.

# بايرن مونيخ د بونډيسليگا ليگ اتلولي خپله كړه



ماته ورکړه. په دې سره بايرن مونيخ د جرمني هيواد د دې كورنيو سياليو اتلولي د ۲۹تم ځل لپاره خپله كړه، خو دا لوبډله وتوانېده، چي د اووم ځل لپاره په دې سياليو كي په پرلپسې ډول لومړی مقام خپل كړي. د بايرن مونيخ سره د ياد پړاو پای ته رسېدو سره سم ددې ټيم درو مخکښه لوبغاړو ريبري، آرين روبين او رافينيا مخه ښه وكړه.

د جرمني د هيواد كورنۍ د فوټبال ليگ (بونډيسليگا) د ۱۸ لوبډلو ترمنځ د تير ۲۰۱۸م کال د اگسټ مياشتي په ۲۴مه نېټه پيل سوي وو، چي نن شنبه د بايرن مونيخ فوټبال لوبډلي په لومړي مقام خپلولو سره پای ته ورسېد. بايرن مونيخ دې اتلولي ته پرانكپورت لوبډلي ته په ماتي وركولو سره ورسېد، چي دې لوبډلي ته ئې ۵ گولونه پر ۱

# پاکستان د پنځمي لوبي په بايللو کليڼ سوپ سو



له لورې پياوړي بالر کريس ووکس ښه توپ اچوونه وکړه او ۵ ویکټي يې اخيستي. پاکستان، انگلستان ته د پنځه يو ورځنيو او يوې شل اوريزې لوبو لپاره سفر کړی و، چي په ۵ ماتو پای ته ورسېد. لومړۍ پنځوس اوريزه لوبه د باران له امله مساوي سوې وه.

انگلستان پاکستان ته په بله سيالی كي هم ماته وركړه چي په دې سره پاکستان کليڼ سوپ سو. انگلستان لومړی توپوهونه وکړه، په ټاکلو پنځوسو اورونو كي يې پاکستان ته ۳۵۲ منډي هدف وټاکه. جو روت ۸۴ او ددغه هيواد لوبډلمشر ائين مورگن ۷۶ منډي جوړي كړې. پاکستاني بالران بيا ډير وټکيدل، شاهد افريدي ۴ ویکټي واخيستي، خو ۸۲ منډي يې هم وركړې.

پاکستان ايله ۲۹۷ منډي وکړې او په ۴۶ م اور كي يې لوبغاړي ختم او لوبه پای ورسېده. باير اعظم ۸۰ او لوبډلمشر سرفراز احمد ۹۷ منډي جوړې كړې. په دې لوبه د انگلستان

# د افغانستان د تېرې لوبې ريكارډونه



شپږيزه ووهله. افغانستان په ۱۲۶ منډو وگټله. تېره لوبه كې پنځلس لوبغاړي كېچ اوټ شول، ريچارډس او براوو وروسته گلېډين څلورم كفتان شو چي غوره بالينگ يې وكړ.

د افغان او ايرلنډ لوبډلو ترمنځ دويمه نړيواله يو ورځنۍ لوبه ترسره شوه چي پکې افغان لوبډلي خپلې سيالي لوبډلي ته د ۱۲۶ منډو په ستر توپير ماتي وركړه او په دې سره د دوه نړيوالو لوبو ياده لوبلری يو - يو مساوي پای ته ورسېده.

افغانستان لومړنی هېواد شو چي په بلفاسټ لوبغالي يې لورې منډي وکړې: ۳۰۵ نايب د نړۍ په کچه لومړی بالر شو چي په دې لوبغالي يې غوره بالينگ وکړ: شپږوېکټي. رحمت شاه د افغانستان په تاريخ کې چټکې دوه زره منډي پوره کړې (۵۷ لوبو کې). حشمت الله شهيددي د يوه ورځنيو لوبو لومړی



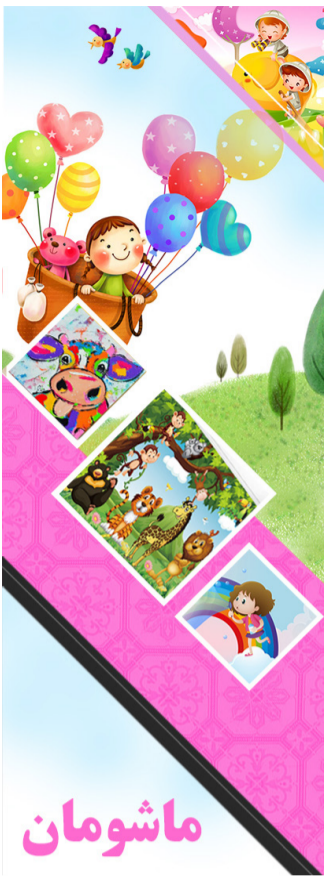
**لمر طبي لابراتوار او واکسيناسيون مرکز**

« ښه درملنه په ښه تشخيص سره کېږي »

مرکزي دفتر: عيدگاه دروازه، د خرقي شريفې کوڅې څنگ ته، کندهار ښار

+93 (0) 70 57 175





# وکړئ! مرسته

السلام عليكم گلايو ماشومانو!  
خدای (ج) دي وکړي چي روغ، جوړ او خوشحاله اوونۍ به مو تېره کړي وي.  
گلايانو، دغه کښتۍ په اوبو کي ورکه ده، تاسي ورسره مرسته وکړئ او تر خپلي جزيرې پوري ئې ورسوئ.



# زمری او مورک

او زمری باغ وحش ته یو سی.  
دغه شېبه هغه کوچنی مورک له دې ځایه تېرېده، که گوري زمری ترلی او غمجن ښکاري، په بېره د هغه خوا ته ورغی او رسی یې په خپلو تېره غاښونو پرې کړه او د ځنگل پاچا یې خلاص کړ. مورک وویل: گوره ما سم نه وو درته ویلي؟ نن ډېر خوشحاله یم چي زموږ له لوی پاچا سره می مرسته وکولای سول!  
زمری هم له مورک څخه مننه وکړه، اوس له هغه راهیسي زمری مورک نه خوري.



کار ترسره کړم.  
زمری چي د مورک دا خبره واورېدله چي یوه ورځ به زما لپاره ښه کار ترسره کړي؛ نو رحم یې پرې وکړ، خپره یې ترې لېرې کړه او مورک یې آزاد کړ.  
څه موده وروسته ښکاريان ځنگل ته په ښکار پسې ولاړل، زمری یې ونيو او په ونه پوري یې ټینګ وتاړه، وروسته ولاړل چي لوی قفس راوړي

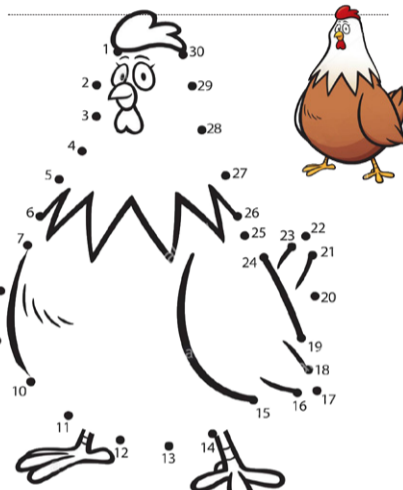
یوه ورځ د ځنگله پاچا زمری بیده و، یوه کوچنی مورک د زمری چار چاپېره کښته پورته غځستل، په دې سره زمری ډېر ژر راوینس سو، زمری په خپله لویه خپره کي مورک راوښو او خپله قوي زامه یې پرانیستله چي و یې خوري.  
مور په ژړا وویل، زمری پاچا! دا ځل می وبخښه بیا داسي نه کوم او ستا دغه احسان به هیڅکله هېر نه کړم، کېدای سي یوه ورځ ستا لپاره ښه

# پاچا او ساتونکی

د ژمي په یوه سره شپه کي پاچا له ماڼۍ بهر سو، د ماڼۍ مخي ته یې یو بودا ساتونکی ولید چي نری جامې یې په تن دي. پاچا ترې وپوښتل؛  
هوا ډېره سره نه ده؟  
بودا وویل: پاچا صاحب! هوا سره ده، خو زه تودې جامې نه لرم، اړ یم چي دا سرې شپې تحمل کړم.  
پاچا په مهربانی وویل؛  
زه همدا اوس ماڼۍ ته ورځم او تا ته تودې جامې درلېږم.  
بودا خوشحاله سو، له پاچا یې مننه وکړه، خو د جامو ژمنه د پاچا له یاده ووته.  
سبا سهار پاچا خبر سو چي بودا مړ سو دی او پاچا ته یې په یو کاغذ کي لیکلي دي (ای زما پاچا! ما په خپلو نړیو جامو د ژمي ډېرې سرې شپې تېرې کړې، خو مړ نه سوم، اما ستا د تودو جامو ژمنه لکه چي ما وژني.)



السلام عليكم ښایستو ماشومانو!  
هیله ده روغ او خوشحاله به یاست.  
دا چرکه د خپل قلم پواسطه د شمېرو په تعقیب سره رسم کړئ او وروسته ئې د انځور په ډول رنگ کړئ.



## د ورځني تازه مسايلو څخه ځان خبر کړئ ، د ټاټوبي اوونيزي د فيسبوک پاڼه لايک کړئ (www.facebook.com/Tatobayn)



# فيسبوگ

خبره واورېده، بې سده سو او پر مخکه راپرېوت.  
دکاندار سخت وارخطا سو.  
په دغه وخت کي هغه ښځه هم ولاړه. ښه ډېر وخت وروسته چي مولانا رومي په هونښ کي راغی، دکاندار ځني وپوښتل: مولانا ولي بې هونښه سوې؟  
مولانا رومي جواب ورکړ: ستا او د دې ښځي مینه دومره قوي ده چي خپل تر منځ هیڅ حساب و کتاب نه لری، خو د خدای ج سره زما مینه دومره ضعیفه ده چي تسبیحات هم په حساب وایم.

مبارزو او فشارونو ټینګار وشو.  
پرېکړه وشوه، چي په دې برخه کي به له مدني بنسټونو، اغېزناکو څېرو او ولس سره همغږي رامنځته او گډې هلې ځلې به کيږي.  
د ختیځ او ننگرهار ژغورني لپاره د ناستو او منظمو فعالیتونو دا لړۍ به دوام لري.

### غازي عابد



پارلمان کي جنجال؛ اوس د دوو ډلو ترمنځ جنجال دی، حتماً یو به په غیرقانوني ډول د ریاست د چوکۍ اشغال غواړي او بل بې قانوني لاره ورمخته کوي.

همدا دویمه ډله د قانون ولسواکۍ ممثلین دي، دوی ته بویه چې دا پاک مقاومت تر ممکنه حده پرینږدي، که ددوی پاڅون د بل هر مقصد لپاره وي، وي دې، خو گټه یې ولس او قانون واکۍ ته رسي. د قانون واکۍ لار اوږده وي، چي دا یې د مزل یو جریان دی.

#پارلمان\_څرگندونه

### محیب الله شېبر



مینه! مولانا رومي یوه ورځ د سودا له پاره بازار ته ولاړی. یو دکان ته ودرېدی، گوري یوه ښځه له دکانداره سودا رنيسې. تر سودا کولو وروسته چي ښځي دکاندار ته پیسې ورکولې؛ دکاندار ورته وویل: په مینه کي پیسې چېرې وې... واخله پیسې او څه په مخه دي ښه!  
اصل کي دا دوه مینان وو. مولانا رومي چي دا

نه ځي دا هم دی چې د شاته پاتې هیوادو ټول سیستم غلط دی یعنې د دوی سیستم د پرمختګ لپاره نه دی جوړ شوی. دوی تل خپلې ملي گټې د خپل کلتور او عقیدې لپاره قربانوي. په روژه کي رښتیا هم د اسلامي هیوادو تولید ډیر راغورځيږي او برعکس مصرف یې ډیرېږي چې دا د هیواد اقتصاد ته ضربه رسوي.  
عبادات مو ترسره کړئ خو پخپل تاوان، نه د دولت او ملت په تاوان. ځکه دغه عبادات د خپلې شخصي گټې لپاره کوئ نه د نورو د گټې لپاره. او د شخصي گټو لپاره ملي گټې تر پښو لاندې کول خیانت دی ولو که ښاد هم وي.

### صديق الله افغان



په پیسو و پارلمان ته له تللو څخه کومه توقع لرئ، اصولي هم معامله وکړه او رحمانی هم. کمیسیون ته کسان هم حکومت په پیسو کمیشنران کرل. بس د غلو معاملې دي، ملت دي پکښي ظلم، جنگ او لوږه زغمي.  
ملت دي پر ډلو وي، خپل د خوښي غل ته دي قهرمان او ملي رهبر وایي.

### ارشاد رخاند



د ختیځو ولایتونو یو شمېر ځوانان په کابل کي را ټول او د دغو ولایتونو؛ په ځانگړي ډول د ننگرهار د وروستۍ ناامنی په اړه بحث او خبرې وکړې.  
په دغه راټولیدنه کي د دغه وضعیت په اړه جدي اندیښنه څرگنده او د حل لپاره یې پر مدني

بې کوم چاته ور کوي ازاد دی.  
ځیني وکیلانو د خپلو ځانونو او گټو لپاره خبره قومي اړخ ته وړې او ځانونه یې خوندي کړي او د قوم با سواده قشر یو په بل پسې د ژبې او نسل په اساس راخیستي خو داسي څوک نشته چې دا وکیلان وپوښتي، ایا رښتیا هم دا مساله قومي ده؟ پدې کي به زما د قوم گټې څه وي او ولې زه ستا د شخصي گټو لپاره د یو قوم سپکاوی وکړم؟  
زموږ ژوند اوس هم د دوی د گټو قرباني دی، موږ اوس هم له یو بل نه د قوم، ژبې، نسل او مذهب په نامه نفرت کوو خو له دې هر څه گټه اخیستونکي راته د خیر په غوندۍ ناست دي او د خپلو اولادونو د لا بډایتوب لپاره ما او تا استعمالوي.

### اجمل ستانکزی



وايي په روژه کي دفترونه د غرمې تر یوې بجې پورې یا نیمه ورځ خلاص وي. که په ټول دولت کي یو لک کارمندان وي او د ورځې څلور ساعته کم کار کوي نو دا په میاشت کي نژدې لس میلیونه ساعته کيږي. په نوره نړۍ کي خلک په لس میلیونه ساعته کار باندې یو لوی ښار تر څو کلو پوري چلوي.

په یو سیکولر هیواد کي یو مذهبي انسان د خپل ځان لپاره روژه نیسي نه په نورو د احسان کولو لپاره دا ځکه خو د ده د روژې نیولو دولت او ملت ته کوم تاوان نه رسيږي. برعکس په مذهبي هیوادو کي به دولت او ملت د خلکو د عباداتو پواسطه پښی شوی تاوان هم پرې کوي.  
یو دلیل چې شاته پاتې هیوادونه هیڅ مخکې

عبدالغفور لېوال  
ما لا تراوسه ځکه د ښاغلي اجمل هودمن او د هغه د ملگري په هلکه څه نه وولیکلي، چي نه مې غوښتل، ان لا په مثبت اړخ کي یې هم د ژبو پر سر راولم او د بېخبرو خلکو په خولو کي یې، په لوی لاس، وروغورځوم.  
زه ښاغلی هودمن له نږدې پېژنم. سیاسي لیدلوري، ان لا سلیقوي هغه مو، کله کله سره توپیر لري، خو هودمدن د شخصیت له مخي رون الماس راته بریښي.  
یوځل بیا یې وایم، چي زموږ ټولنیز لومړیتوبونه بیخي زیات دي، د اوازو او شایعاتو له مخي یو بل پسې پیلوځي مه گرځوئ. د تهمت ککړه او بوینه جنده د هرچا سپینو جامو ته ورنږدې کېدلای شي. کله کله ځانونه د هغوی په دریځ کي وانگېرئ، چې د غرض و مرض له مخي پرې تهمت شوی وي. سپین شخصیتونه مه توروئ، که د لیکلو لپاره بل څه نه لری، یوه پاڼه کتاب ولولئ، چې څه زده کړئ.

### عبدالغفور لېوال



زموږ ځوان فکري کادر (الیاس کاموي) څه ښه دقیق لیکي:  
تر څو مو چي سیاست گوندیز او د ازاد کانديد پر ځای له یو مشخص گوندیز ادرس له اړخه ټولني ته کانديد معرفي نه شي، ازاد کانديد به مو همداسي په خپلو پریکړو کي ازاد وي، که رایه په پیسو خرڅوي او که ستاسو د خوښې برعکس



## د یوه زنداني خبريال سزا؛ شپه په زندان او ورځ په کور کي



د سامحي مصطفی په نوم ي، زنداني چې د قاهرې اوسېدونکی دی، ورځ په کور کي کوي او شپه په زندان کي تېروي. سامحي مصطفی خبريال دی، هغه له دې امله سزايي شوی دی، چې موټر يې ټکر کړی دی. هغه به تر پنځو کلونو پورې هره شپه او ورځ کي ۱۲ ساعتونه د پوليسو په يو مرکز کي تېروي چې مصر کي

دی. دغه ۳۲ کلن خبريال ته ۲۰۱۳ کال کي د جعلي خبرونو خپرولو او د ټاکل شوي ولسمشر محمد مرسي گونښه کېدو خلاف پرلت کي له اخوان المسلمون ډلي سره چې اوس پرې بنديز لگېدلی دی، د مرستي کولو په تور سزا ورکړل شوې وه. خو سامحي دغه تورونه ردوي او وايي، يوازي پر خپله دنده بوخت و.

## سعودي: پر مکې معظمې د حوثي ياغيانو بريدونه مو ناکام کړل



وييلي يې دي، چې دوی مکه معظمه په توغنديو نه ده په نښه کړي. حوثي ياغيان سخت دريځه شيعه مذهب دي، چې ايران يې ملاتړ کوي او له يمن څخه يې د سعودي خلاف جنگوي. ايران په دې اړه تورونه ردوي، خو وايي، چې د حوثي ياغيانو ملاتړ د عدالت غوښتني لپاره کوي. حوثي ياغيانو په يوه بله تازه پېښه کي هم د سعودي پر نفتي زېرمو د بريد مسوليت پرغاړه اخيستی دی.

د سعودي عربستان چارواکو پر مکې معظمې د حوثي ياغيانو د توغنديزو بريدونو د شنډولو خبر ورکړ. په واشنگټن کي د سعودي سفارت وييلي، چې ياد شوي توغندي د ايران په هڅونه توغول شوي دي، خو د دوی توغنديز ضد سيټسم شند کړي دي. حوثي ياغيانو بيا دا تور رد کړی او

## رويا: آمريکا افغان حکومت په تيارو کي خوشي کړی دی



امريکا پلان به د جنگ په ډگرونو کي طالبان لا باجراته کړي او د ولسمشر اشرف غني پر محاصره سوي حکومت به فشار لا زيات کړي. افغان سفيره رويلا رحمانې وايي: «افغان حکومت باور لري، چې د خليلزاد د خبرو اړوند کافي معلومات نه دي ور سره شريک سوي. که چيري د سولي يوه دومداره معامله غواړو، نو دا کار د افغان ولس له حضوره پرته نه سي ترلاسه کيدلای.»

په واشنگټن کي افغان سفيرې، رويلا رحمانې، خبريالانو ته وييلي دي، چې د واشنگټن د طالبانو سره د خبرو په

## د ترکيې پارلمان ته ننوتلي بريدگر ونيول شول

د ترکيې په پارلمان کي دوه تنه د ترهگريزو فعاليتونو په تور ونيول شول. ځايي چارواکي وايي، په نيول شويو کي يوه ښځه او بل نارينه دی. دغه کسان د حکومت ضد بوي وسله والي ډلي اړوند گڼل شوي دي.



## د جرمني لومړی وزير د الوتکي سره ټکر



د جرمني د لومړی وزيرې انگيلا ميرکل لېږدوونکي الوتکه او يو موټر سره ټکر شوي دي. د ټکر دا پېښه وروسته له هغه رامنځته شوې ده، چې موټر چلوونکی د الوتکي په انځور اخيستو مصروف و. د جرمني پر يوه هوايي ډگر د تېروتنې دې پېښې برلين ته د الوتکي ستنېدل ځنډولي دي. هغه موټر چې له الوتکي سره يې

ټکر کړی دی، د مسافرو بکسونه يې لېږدول، خو کله چې ودرېد او غوښتل يې له الوتکي عکس واخلي، نو ټکر يې وکړ. د جرمني د «ډير شپېگل» ورځپاڼي د راپور له مخې، موټر چلوونکي لاسي برېک کش نه کړ، همدا وو، چې د الوتکي د مخ برخي سره ټکر شو. لومړی وزيره بېرته برلين ته په بله چورلکه کي ستنه شوه او امر يې وکړ،

چې د الوتکي زيان مالوم او بېرته دي ورغول شي.

## د پښتون ژغورني غورځنگ فعاله په مرگ گواښل شوې ده



وروسته ددې پېښي په غبرگون کي لاريونونه هم وشول. ټنا اعجاز له نورو ښځينه ملگرو سره مومندو ته ورغلې او د دغه مېرمن سره يې ليدلي وو. د پي ټي اېم مشر منظور پښتین په ټويټر ويلي: «ټنا اعجاز ته د مالومو او نامالومو د گواښ په سختی سره غندنه کوو، د پوځي کړايې د اقتصاد خوندي ساتني لپاره د پښتنو په خاوره د خاموشه کولو د گواښونو دا پاليسي پخوانی ده.» د پي ټي اېم فعاله مشره وايي، دوی د ټيليفون د گواښ پټ ساته، خو د ملگرو او په ځانگړي ډول د وړانگي لونی په ټينگار هغه بيا پوليسو ته ورغلې او خپل شکايت يې کړی دی.

د پښتون ژغورني غورځنگ (پي ټي اېم) مخکښه فعاله مشره ټنا اعجاز ته د مرگ گواښونه شوي او له هغې غوښتل شوي، چې په خپل حد کي اوسي. ټنان اعجاز وايي، چې گواښ د برتانيا د ټيلفوني کوډ په وسيله ورته شوی او ورته ويل شوي دي: «تا خپل ټول حدود مات کړي او له سرې کرښي اوښتي يې، نور دې وخت پوره دی.» نوموړې وايي، چې دا گواښ په مومندو سيمه کي د هغې د رول له امله دی. د مومندو په قبايلي سيمه کي يوې ښځې د خپل عزت په خاطر د شپې د پاکستان يو پوځي وژلی وو، چې

# ارمان کندهار

## اکسېجن توليدي فابريکه

ارمان کندهار د اکسېجن گاز توليدي فابريکه درنو هيوادوالو ته اکسېجن گاز په عمدۀ او پرچون ډول په مناسبه بيه وړاندي کوي.

پته: کندهار، ښوراندۀ صنعتي پارک، د ياران ايسکریم څنگ ته

+93778600270

## انټرنټ کي د ترهگرو ډلو اکاونټونه تړل کيږي



يو تړون هم لاسليک کړی دی. دا گام وروسته له هغه اخيستل کيږي، چې د روان مېلادي کال په مارچ مياشت کي په نيوزيلاند کي پر دوو جوماتونو بريد وشو. بريدگر خپله خولی کي کېمره اېښې وه او د بريد ژوندی حال يې پر ټولنيزو شبکو خپراوه. په ياد بريد کي ۵۱ کسان ووژل شول او گڼ شمېر نور ژوبل شول.

د نړی د ټکنالوژي سترو شرکتونو گوگل، فېسبوک او يوټيوب په گډه ژمنه کړې، چې انټرنټ کي به د ترهگرو ټول اکاونټونه وټري. د فرانسې ولسمشر تېره اوونۍ د يادو شبکو د مشرانو کوربه وو او دوی سره يې

ژوند ژغورم، خو ستاسې د شريعت پر مهال چې هغه سلگونه نورې نجونې د پېغلټوب په گناه له زده کړو محرومې شوې يوه يې هم ستاسې خپله مېرمن ده. د دې خبرو په اورېدو سره ملا جابر هک پک حيرانېږي، ځان ورته رنښتيني جابر او ظالم ښکاره شي، خپل ضمير ته له حده زيات ملامت شي، د شرم له کبله غواړي ځمکه دوه ځايه شي او دی په کې ننوځي، له ځان سره د سترې گناه احساس کوي او د ځلا پښو ته ځان غورځوي، بښنه ترې غواړي او په سرو ستروگو ورته ژاړي... ملا جابېر د ځلا پر وړاندې سر ټيټ نيولی وي او له هغې سره کلکه ژمنه کوي چې په خپله لور به تر لوړو زده کړو تعليم کوي او په دې برخه کې به يې له ماشومتوبه نيولې ان تر پېغلټوب او مشرتوبه لاسنيوی کوي.

عمليات په ډېر مهارت سره وکړل. تر عمليات لږه شېبه وروسته سپينه چين والا ښځه همغه سړي خواته ته ورغله او زېرې يې پرې وکړ، ملا جابر اکا! مبارک دې شه لور دې پيدا شوه. خو دا ډاکټره له مبارکۍ ورکولو سره ورته ځان معرفي کوي او ورته وايي، زه همغه ځلا يم چې له سولې کلونه پخوا ستاسې له ځانه جوړ شوي شرعي قانون، دبدبې، شان و شوکت، راج چلولو او حکومت پر مهال مو چې زما پېغلټوب د خپل شريعت خلاف گانه او له ښوونځي مورا وگرځولم.

ځلا ورپسې زياتوي، زه خوښه يم چې په ښار کې مې د خپلې خوښې زده کړې وکړې او اوس د يوې ډاکټرې په توگه په خپل کلي د د اميدوارو مېرمنو

بېره هاخوا دېخوا منډې وهلې چې په دې مهال کې يې يوه ښځه پر مخه ورغله، ورته عذر او زاری کوي چې مېرمن او د هغې په رحم کې ماشوم يې له مرگه وژغوري، ځکه د مېرمنې د بدن اوبه يې کمې وې، بايد عمليات شوې واى او د اوبو په کمښت

## پېغلټوب

سره يې مرگ خطر هم څو چنده زيات شوی و. دې ښځې چې پر اوږو يې سپينه چين اچولې وه، د خپل مسلک، مسووليت، ترجم او انسانيت له مخې د هغه سړي د مېرمنې ډليورې، زايمان يا د زېرون

د پېغلټوب عمر ته رسېدلې يې او د دې سيمې له قانون سره سم بايد نور ښوونځي ته لاړه نه شي. دا غږ نه، بلکې د ځلا په مغزو کې د اتوم بم جټکه وه، هغې يو دم خپل راتونکی په تپه تياره کې ولېد، فکر يې وکړ چې د پلار يوازېنۍ لور ټولې هيلې يې په سيند لاهو شوې او دا هغه اخطار يه وه چې له ځلا مخکې په دې سيمه کې د سلگونه نجونو تر غوړونو رسېدلی و. ځلا چې له زده کړو، ښوونځي او پوهنځي سره يې خورا ډېره مينه وه، له څو مياشتو ټينگار وروسته يې پلار بالاخره مجبور کړ چې له خپل کلي ښار ته کډه وکړي او په ښار کې يې نږدې يوه لسزه وخت تېر کړ.

خو کلونه وروسته يو سړی د کلي په کلينيک کې په

ضمير ساپى سهار مهال دروازه وشړنگېده، سپين ږيري بابا په رږږدېدلو اندامونو پرانېستله چې گوري د درې کسانو په منځ کې ببر سر، تورې سترگې، څيرې گربوان او پاېڅه کشال کس بابا ته له سلام سره سم په گوانښوونکي انداز وايي، کاکا! لور دې پېغله شوې، که بله ورځ ښوونځي ته لاړه، شرعي حکم به پرې جاري شي.

(په دې سيمه کې سرغر ونکيو ته شرعي حکم په عام محضر کې ۴۰ دورې ټاکل شوي وي) بابا په ترهډلې غږ ورته وويل، سمه ده، څنگه چې تاسې امر کوئ، همغسې به وکړم، نور به مې لور له کوره د باندې پښه کېږدي.

بابا چې له دروازې خونې ته ستېږي خپلې لور ته په ډېرې نامدیۍ او ټيټ غږ وايي، ځلا لورکۍ!

کارونه کولای شو. څېړنو ښودلې چې حتی مور په پرله پسې ډول د يو کار له سرته رسولو هم کولای شو نوې او خلاق ايډياوې پيدا کړو.

څېړنو ښودلې چې زموږ انسانانو ذهن، د خپگان او پرېشانی پر مهال، د ارامۍ او استراحت په پرتله ۱۴ ځلې زيات د راتلونکي په اړه فکر کوي. همدارنگه هرکله چې زموږ ذهن په استراحت کولو متمرکز وي، اووه ځلې زيات د راتلونکو اوږدمهاله موخو په اړه فکر کوي. البته د موخو د لاسته راوړلو يا ورته رسېدو پر لار عمل کول بيا جلا داستان لري، خو ځينې وخت همدا ټينل ذهنيت مانا ارامي خوښوونکى ذهن، ځينې وخت زموږ لپاره گټور هم دی. همدا ذهنيت له مور سره د موخو په مشخص کولو کې مرسته کوي او بيا ورته رسېدل مو خپل لومړيتوب ټاکي.

د استراحت پر مهال زموږ ذهن کېدای شي، په يو وخت کې له دريو ذهني موخو (تېر، اوسمهال و راتلونکي) سره پيوست شي. په داسې وخت کې زموږ په ذهن کې د هغه په پرتله چې مور پر يوه موضوع تمرکز کوو، ډېرې نوې او خلقي نظريې خطور کوي. د بېلگې په ډول، کېدای شي په يو ارام چاپېريال کې هغه نظريه چې تېره اونۍ زموږ ذهن کې وه، خپل ذهن کې راوړو او په اوسنيو شرايطو کې د يو کار د حل لپاره له هغه څخه گټه واخلو. ډېری وخت نوې او ارزښت لرونکي ايډياوې هغه وخت زموږ ذهن ته راځي، کله چې مور ارام او نامتمرکز ذهن ولرو.

له دغه فرصته د لا ښې گټې اخيستو لپاره، مهمه ده چې مور هر وخت له يو څه کار کولو وروسته خپل ذهن ارام کړو او خپله دا چانس ځان ته برابر کړو. استراحت کول، ډېر وخت له مور سره د کارونو په ښه سرته رسولو کې مرسته کوي. کېدای شي د بېکارۍ پر مهال مور داسې فکر وکړو، چې اوس کوم کار نه کوو، خو اصلاً داسې نه ده. که له همدغه وخت څخه په ښه توگه استفاده وکړو، تر هرڅه به يې مور ته گټه زياته وي.

غوره کوي؟ په دې اړه يو اساسي دليل شته. کله چې زموږ توجه استراحت کولو ته وي يا ارام کوو، هغه وخت مو ذهن د نويو او خلاقو ايډياوو په لټه کې وي. په دې اړه نوې پلټنې شوې دي. څېړونکو د خلکو اذاهان په داسې وخت کې، چې هغوی فکر کوي ستري او يا هم ټينل دي، برسي کړي دي. د دې ارزونې پایلو ښودلې چې د انسان ذهن د استراحت په وخت کې هم مصروف وي. د دې څېړنې په اساس، د استراحت په وخت زموږ ذهن ۴۸ سلنه د راتلونکي، ۲۸ سلنه د اوسمهال او ۱۲ سلنه هم د تېر وخت په اړه لگيا وي. د ذهن له سل سلنې برخې

رسنيو کې ځان مصروفوو او دا کار مو هر وخت همداسې چرخ وهي. دغه کارونه هره ورځ تکرار وو، خو پايله يې مور ته هېڅ گټه نه لري او هماغه وي چې مور د تېر په نسبت ورو ورو خسته او تر فشار لاندې کوي.

په ډېری مواردو کې نه يوازې دا چې مور پر موضوع تمرکز نه لرو، بلکې ډېر اسانه خپل تمرکز له لاسه ورکوو. پر ځانگړې موضوع تمرکز، زموږ توجه او د فکر قوت پر يوه نقطه راټولوي او په دې ډول مو ذهني ليد پراخېږي، چې بيا يې پایلې زموږ لپاره ډېر ارزښتناکې او خوشاله کوونکې وي. په همدې ډول، مور د ځان لپاره موخه

## ولي استراحت خوښوونکي کسان

## تر ټولو پياوړي دي؟

ټاکو او ورو ورو د هغه پر لور گامونه اخلو. هماغه دي چې بيا له خوندورو او مانا لرونکو پايلو سره مخ کېږو. څېړنو ښودلې چې د تمرکز نه لرل که په هر صورت هم وي، بيا هم دا يو پياوړی ځواک دی. تمرکز زموږ د کار پایلې دوه برابره کوي، خو په ورته وخت کې بيا د تمرکز نشتون په ډېرو برخو زموږ د نوښت او خلاقيت باعث هم کېږي.

چې کومه برخه يې پاتې کېږي، هغه معمولاً خالي وي او د څېړونکو له نظره چندانې ارزښت هم نه لري. خو د دغه پاتې او خالي برخې په مقابل تېرېدونکی وخت بيا ډېر ارزښت لري او تر هغې چې مور فکر کوو، همداسې بې ځايه تېرېږي. زموږ ټينل او بېکاره ذهن(استراحت خوښوونکى) د ځينو کارونو په سرته رسولو کې مهم او اغېز لرونکی دی:

کله چې زموږ ذهن پر ارامۍ او استراحت کولو باندې متمرکز کېږي، هغه وخت مور رښتيا ارام يو. کله چې ذهن ته د فکر کولو اجازه ورکوو، نور مور اړ نه يو چې هغه ته توجه وکړو. همدا چاره زموږ د انرژۍ د را ژوندي کولو باعث کېږي او له مور سره مرسته کوي، چې په نورو شرايطو کې له دې هم ژور او عميق فکر وکړو.

د خپلې ټولې انرژۍ لاسته راوړل، انسان ته ډېره خوشالي ورکوي، چې دا بيا له مور سره د کارونو په اسانه، په ښه ډول او ارام ذهن سرته رسولو کې مرسته کوي. د خپلې ټولې انرژۍ د لاسته راوړلو لپاره کولای شو، د يو نوې څه په اړه فکر وکړو، د موسيقۍ له اورېدو پرته قدم ووهو، قهوه خانې ته لاړ شو او دېته ورته ځينې نور

او د پييزا خوراک مو خوښېږي. که تاسې رښتيا هم له دې ډلې کسانو ياستى، کېدای شي پر دې پوهېدل درته ډېر جالب وي، چې تاسې ټينل او استراحت خوښوونکى کس کولای شى ځان پر نوښتگر او متفکر کس بدل کړى. تر ټولو جالبه دا ده، چې دغه څه مصنوعي نه دي، بلکې د نړۍ پوهانو او عالمانو په اثبات رسولي دي.

ټينلي(استراحت) يو هېر شوى هنر دى، البته له تللى مو موخه د وخت بې ځايه تېرول نه دي. دلته مو موخه ترې بېکاري او په هغه مهال کې استراحت کول دي. مانا دا چې ځينې وخت هېڅ کار ونه کړو او خپل ذهن ارام کړو.

د بې ځايه او بې مانا فکرونو په نړۍ کې، مور هر وخت د خپلو افکارو لمن نيسو او په بدل کې يې خپل وخت هسي ضايع کوو. مور خپل حواس ډېر وخت د بې ارزښته مسايلو په اړه مصروفوو، لومړى ايميل چک کوو، بيا د نيمگړي خبر پر لور ورځو، وروسته هسې بې ځايه په ټولنيزو

## اجمل پسرلی هیله

د ونې تازه پاڼه يې پر رغوي کښيوده، د پاڼې رگونه يې د خپل لاس تر رگو گڼ خو نري ورته ښکاره شول. پاڼه يې په گوتو کې وڅرخوله راوړخوله. پاڼه، لکه له تاره پرې شوی کاغذ باد، زانگه وانگه پرېوته. د ونې پر زېره ډډه يې گوتې تيرې کړې. د ډډه پورته برخه دوي غټې ځانگې د ليندې غوندې پورته شوې وې. زړه يې وشو چې د کوچينووالي په څير ورختلی وای، هلته غلی کښيناستلی وای. د چرگې کغا شوه. زيرې پيشو د ديوال له سره د باغ خواته ټوپ کړل. د ديوال په لور ورغی. سپينه چرگه ورو ورو د غوجل په لور روانه شوه. ده د پخڅه ديوال په بيخ کې له وچې ويالې يو موټ لمده شگه ورواخيسته، پورې غاړه يې د ديوال لور ته رابوتيدلي بوتې پر امسا راکش کړل، د بوټو شاته تير شو. ځای تنگ و، د ناستې نه و، جامي يې له لمانځه وتلې. د مرغۍ چنا ته بيسترگې پټې ونيولې. سر يې پر ديوال کښېښود. ملا يې وچه شوه. له ويالې بيرته پورې وت. د باغ په خوله کې ماشوم په لور غږ وځنډل، ده لاس پورته کړ چې د هلك پر سر يې تير کړي. هغه وځغاستل، ور پسې گړندی شو، امسا يې له لاسه ولويده. د جومات پر چوتره ناست کليوال رامنډه کړه. امسا يې په خندا ورته ونيوله. ده بد بد ورته وکتل.

کليوال ورته وويل: حاجي صاحب مخ دې په خاور سپيره شوی حاجي د واسکټ له تخرگ جيبه د نسوارو ډبې روايست، د ډبې هنداره يې مخ ته ونيوله له سپينې ږيرې يې خخلې لرې کړې. کليوال بې شاته په خاورو ککړې جامې وروځندلې. ماشوم څيرمه ولاړ و، پر خوله يې غبرگلاسونه نيولي وو له خندا سره داسې خوڅيډه لکه ايشيدلې چاينکه. پای

## په روژه کي د خوړو غذايي ...

کوم چي د کولون سرطان په مخنيوي کي مرسته کوي.

- د زړه ناروغيو مخه نيسي: څېړني نيسي، چي خرما د ټريگاليسرونو او اکسېجنې فشار کموي، دا دواړه د زړه ناروغۍ رامنځ ته کولو لاملونه دي، سربرېره پر دې خرما د پوتاشيم غوره ماده ده، کوم چي د وينې فشار کچه ټيټوي، د دماغي سکتي خطر کموي او همداسي د نورو ناروغيو چي د زړه سره اړيکه لري په مخنيوي کي مرسته کوي.
- وزن کموي: خرما د وزن په کمولو کي مرسته کوي، ځکه چي په دې کي سته فايبر مو د اوږدي مودې لپاره په خېټه موږ ساتي او د وينې په گلوکوز کي د ناڅاپي بدلون مخه نيسي، سربرېره پر دې خرما د اکسايډ ضد مادو څخه برخمنه ده، کوم چي بدن له زهرجنو څيزونو ژغوري، د هاضمې سيستم غوره کوي او په بدن کي ميتابوليزم زياتوي، دا ټول د وزن په کمولو کي مرسته کوي. همدا ډول که چيرې تاسي موسمي حساسيت لړئ.

نو د خرما خوړل مو د حساسيت له بېلابېلو ډولونو څخه هم ژغورلای سي، سربرېره پر دې خرما د وينې کمښت له منځه وړلو کي مرسته کوي، قبضيت ښه کوي او د فلج يا گوزن مخه هم نيولای سي، خو د شکري ناروغ دي يې په خوړلو کي احتياط وکړي.

## جاوید احمد تنوير ...

کمي تنخواوي يوه بله ستونزه ده، چې خبريالان خطرونه پر ځان قبليوي او کار کوي. دې ته ورته نورې ستونزې نن هم سته، پروم هم وي او لسيزي وړاندي هم موجودي وي، که چيرې دا ستونزي حل نه سي، د بيان ازادي فقط يو شعار دی او ځانونه پرې خطا باسو.

اميد دادی، چي مرکزي او ولايتي ادارې د خبريالانو او رسنيو په وړاندي پرته ستونزي حل او يو خوندي چاپيريال برابر کړي.

د بيان د ازادۍ د ودې او پرمختگ په هيله!

Follow us:

[f](#) Tatobayn

[@tatobaynews](#)

[Tatobaynews](#)

[Tatobaynews](#)

# ټاټوبی خبري وېب پاڼه

د هیواد، سیمي او نړۍ د تازه پېښو لپاره ټاټوبی نیوز ته ورسئ.

www.tatobaynews.com

## دوی خپله وایي!

” مخابراتي شرکتونه دې د خلکو ستونزو ته جدي پام وکړي. ”



عبدالله:

” القاعده بیا په افغانستان کې فعاله سوې ده. ”



میلر:

” په افغانستان کې ۲.۵ میلیونه مېنډې او ماشومان په خوارخواکۍ اخته دي. ”



یونسف:

” له نن وروسته د ملي وحدت په نامه «حکومت» وجود نه لري. ”



عطا محمد نور:

” بهرنیان د ولسمشرۍ په انتخاباتو کې لاسوهنه کوي. ”



حکمتیار:

” د افغانستان او امریکا اړیکې د ننگونو باوجود بیا هم پیاوړې دي. ”



حمدالله محب:

” د ملکي تلفاتو عاملین مجازاتوو. ”



دفاع وزارت:

” حق حقدار رسول، په قانون پلي کولو سره کېږي. ”



حیات:

” حکومت دې د ملکيانو پر وړاندې خپل عملیات ودروي. ”



کرزی:

” افغانستان هومره هیڅ هېواد د داعش خلاف مبارزه نه ده کړې. ”



ستانکزی:

” د جرگې اصلي غړي د ولس نمایندگان دي. ”



امر خېل:

## تاتوبای

### انلاین بازار

که غواړئ خپلو کورونو، دوکانونو، موټرونو، فرنیچرونو او نور توکي په آنلاین ډول پلور او پېر کړئ نو تاتوبای آنلاین بازار ته مراجعه وکړئ.

**کاروبار ستاسو بازار موندنه زمور**

www.tatobaybazar.com

www.facebook.com/TatobayBazar

0704803494 - 0708092902

**Get more e-books from [www.ketabton.com](http://www.ketabton.com)  
Ketabton.com: The Digital Library**